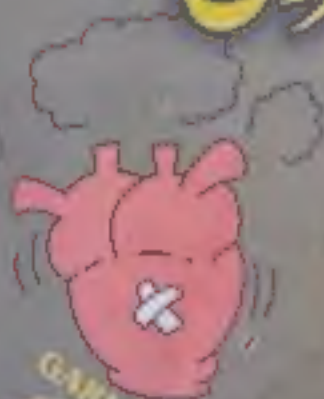


ہیلتھ سیریز

اپنی دولت بیماری پر نہیں صحت پر خرچ کریں

Cholesterol

کولیسٹرول



ڈاکٹر محمد ادریس



کتاب خانہ طبیب | Facebook

GARLIC

GINGER

شیخ محمد بشیر ایف سی

ناشران پورن کتب

انتساب

پیارے والدین کے نام
جن کی محنت، شفقت اور دعاؤں
سے میں اس قابل ہوا کہ خلق خدا کی خدمت کر سکوں

پروفیسر ڈاکٹر محمد ادریس شاہد

فہرست

عنوانات

صفحہ نمبر	
1	تھیراپیو ٹیکس علاج
2	کولیسٹرول کیا ہے؟
2	کولیسٹرول کے ذرائع
3	کولیسٹرول کا جزو بدن بننا
6	مارل اور ہائی بلڈ کولیسٹرول
14	کولیسٹرول
18	کولیسٹرول کی مقدار معلوم کرنا
26	ہائی بلڈ کولیسٹرول کی وجوہات
27	وراثتی خطرہ کا عنصر
34	طرز زندگی بطور طریقہ
39	تسبا کوٹوشی کے نقصانات
43	موٹاپا
44	ایسی بیماریاں جو کولیسٹرول لیول میں اضافہ لایا کرتی ہیں
49	ایسی ادویات جو کولیسٹرول لیول کو بڑھاتی ہیں
52	دل کا دورہ
53	ایٹرو سکلیروسیس
55	ایٹرو سکلیروسیس پر بحث
55	دل کی شریاٹوں میں خون کے گتھڑے کا ہٹنا
60	سینے میں آنے والی درد مارشائیک والی نہیں ہوتی
61	نوفل کولیسٹرول کا چارٹ
65	کیا عورتوں کو دل کے عوارضات کا خطرہ کم ہوتا ہے؟
67	آپ بلڈ کولیسٹرول کو کم کیسے کر سکتے ہیں؟
77	کون کون سی چیزیں دل سے پرہیز کیا جائے؟

مضامین

صفحہ نمبر

- 79 مچھلی کھاتیں اور فڈ کو یسٹروئل ڈیول رخصس
82 لہسن میں پائے جانے والے مفید اجزاء کی کہانی
85 ریشہ دار غذاؤں کے فوائد
93 اپنا وزن کم کیجئے
95 وزن کم کرنے کے 20 طریقے
98 ورزش کی عادت
105 ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کریں
108 دانا منہ اور راتنی اوکسی ڈیٹھ کا کردار
110 دل کے امراض سے چھٹکارا ممکن ہے
112 کیا دوسرے ہارٹ اٹیک سے بچا جاسکتا ہے؟
115 بعد از آپریشن ہدایات
116 اپنے مستقبل کو سمجھتے مندر لکھئے
121 سٹریس یا ذہنی دباؤ کا علاج
122 چائے اور کافی کے بد اثرات کو ختم کرنے کے لئے
123 سگریٹ نوشی کے اثرات بد کو دور کرنے اور سگریٹ نوشی ترک کر دینے کیلئے
123 الکوحل کے بد اثرات کو روکنے اور اس عادت کے چھٹکارا کے لئے
124 موٹاپا
126 شوگر
127 ہائی بلڈ پریشر
128 ایفیر و سیکٹر، سس
130 ٹوٹل ہائی بلڈ کو یسٹروئل کا مجموعہ چھٹکارا
131 کیس نمبر 1
131 کیس نمبر 2
132 کیس نمبر 3

133	کیس نمبر 4
134	کیس نمبر 5
135	کیس نمبر 6
136	کیس نمبر 7
137	کیس نمبر 8
138	کیس نمبر 9
139	کیس نمبر 10
141	ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ گلیسرول اور ایٹر و سیکر، پس
141	ہائی بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ گلیسرول اور ایٹر و پاؤ کا طبی طریقہ علاج
142	(ایٹر و پاؤ یا سٹریکس)
142	بالکل نظر
142	شامی
142	نشا
142	روغن مہو کدو 2 روغن کاکاد
142	چھوٹی چاندان یا اسرواں
143	صندل سفید
143	قالہ
143	مشیز
143	جو کہار
143	سشمش
143	لففل سیاہ (کالی مرچ)
144	ابرقول
144	اندراٹن
144	مخاب
144	طوا



کولیسٹرول کیا ہے؟

کولیسٹرول ایک ملائم اور نرم مائع ہے جو بہت سی قدرتی چیزوں مثلاً دودھ، پیئر، انڈے، مکھن، کھجلی، گوشت خاص کر فٹل کے گوشت، اور بکری کے گوشت میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

قدرتی طور پر یہ ایک چمکدار مادہ ہے جس کی کیمیائی ترکیب کافی پیچیدہ ہے۔ یہ مادہ نیکو اور بارہوں کی تعمیر میں مستعمل ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کی ایک مناسب مقدار انسانی جسم میں بہت اہم ہوا کرتی ہے کیونکہ اسی مادے سے انسانی جسم کے خلیات کے مختلف عوامل سرانجام پاتے ہیں۔

مثلاً انسانی جسم میں پختی ہارمون کی پیداوار اور وٹامن ڈی کے بیٹابولزم کے لئے کولیسٹرول کی موجودگی ضروری ہوتی ہے۔

چھوٹے بچوں میں وہ فی خلیات کی بڑھوتری بھی کولیسٹرول کی مدد سے ہوتی ہے۔ اسی طرح بہت سے انسانی جسم کے خلیات کی خلیوں کو صحت مند بنانے کا سہرا انہما جو بننے کے لئے کولیسٹرول کی کم از کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔

کولیسٹرول کے ذرائع

خون میں کولیسٹرول دو ذرائع سے آتا ہے۔

(I) بیرونی ذرائع (II) اندرونی ذرائع

(I) بیرونی ذرائع: روزانہ کی خوراک سے۔

ایک عام بھری خوراک روزانہ 200-400 ملی گرام کولیسٹرول صرف کرتا ہے۔ جب تک ایسے افراد جو بھری خوراک نہیں کھاتے، وہ عام طور پر 400-600 ملی گرام کولیسٹرول روزانہ کھاتے ہیں اور یہ کولیسٹرول کھائی گئی خوراک سے حاصل کرتے ہیں۔

(II) اندرونی ذرائع: خون میں کولیسٹرول کی بڑی مقدار جگر میں تیار ہونے والے کولیسٹرول کی ہوتی ہے۔ اس طرح چند ہتھوں تک اگر خوراک میں کم کولیسٹرول لیا جائے تو جگر اس کی جگہ بھی فراہم

کولیسٹرول پیدا کرتا رہتا ہے۔

کولیسٹرول کا جزو بدن بننا

کولیسٹرول کا جینا بولترم: کولیسٹرول کا جینا بولترم خامروں Enzymes اور کئی صحیحہ راستوں کے عمل سے گزار کر انجام پاتا ہے۔

خوراک سے حاصل ہونے والا کولیسٹرول بذاتہ خود پانی اور خون میں تحلیل نہ ہو سکتے والا

ہوتا ہے۔

جس طرح دوسرے غذا کے اجزاء استعمال میں جذب ہونے کے بعد خون میں شامل ہوتے ہیں۔ اسی طرح غذائی جاتی اور کولیسٹرول جب اسی طریقہ سے خون میں شامل ہوتے ہیں تو پھر مزید جزو بدن بننے کے لئے جگر کی طرف پہلے جاتے ہیں اور جگر میں کولیسٹرول پانی میں حل پذیر اجزاء کے ساتھ مل جاتا ہے۔ اسے Apolipoproteins اور Phospholipids کہتے ہیں جو Chylomicrons کا نیلومائیکرون کی شکل میں ہوتے ہیں اور کئی نیلومائیکرون ایک صحیحہ اجزاء کی صورت میں پائے جاتے ہیں جن کو Lipoproteins کہتے ہیں۔ ان پروٹین کے ساتھ چربی ملی ہوئی ہوتی ہے۔

لائی پوپروٹین کی اقسام (Types of Lipoproteins)

ان کی تین اقسام ہیں۔ یہ تینوں دل کی بیماریاں پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ان تینوں کو ایک دوسری سے الگ شناخت کے لئے خون کو سنٹری فلوگ کے ٹیسٹ سے گزارا جاتا ہے۔ اور یہ تینوں اقسام کی پروٹین خون کی گردش سے جسم کے مختلف حصوں میں جگر کی جانب سے کولیسٹرول لاتی ہیں۔

جب خون کو سنٹری فلوگ کے ٹیسٹ سے گزارا جاتا ہے تو بہت زیادہ کثیف اجزاء نیچے تہ نشین ہو جاتے ہیں اور کم کثافت والے اوپر تہ جاتے ہیں۔

بہت کم کثیف لائی پوپروٹین (Very Low Density Lipoproteins VLDL)

کثیرا لچری اجزاء کو کا نیلومائیکرون، شادی ٹیگر ایڈز اور فیٹی ایسڈ شکل میں VLDL بھی کہتے ہیں۔

ان اجزاء کا یہ نام بہت کم کثافت اور وزن کے باعث تجویز کیا گیا ہے۔

VLDL میں سے کچھ بطور انرجی استعمال ہوتے ہیں اور دوسرے چربی کے ذخیرہ میں جمع

ہو جاتے ہیں۔

اور ایک بڑی مقدار جگر میں خارج ہونے کے لئے وہی آ جاتی ہے۔

VLDL پھر انٹرمیڈیٹ ڈینسٹی لائیپوپروٹین جس کو اختصاراً IDL اور لوڈ ڈینسٹی لائیپو

پروٹین جسے LDL کہتے ہیں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کم کثیف لائیپوپروٹین (Low Density Lipoproteins)

VLDL سے مثالی گھیرائیڈ کے اخراج کے بعد LDL پیدا ہوتا ہے۔ اور خون میں سب

سے زیادہ کولیسٹرول سے بھر پورا لائیپوپروٹین ہوتا ہے۔

LDL کا کافی حصہ چربی کے ذخیرہ کے طور پر استعمال ہوتا ہے اور بقیہ ماندہ مادوں جگر کو

اخراج کے لئے بھیج دیا جاتا ہے۔

LDL کا خون میں بہت زیادہ اجتماع یقیناً نقصان دہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ یہ شریانوں

کی دیواروں میں تہ نشین ہوتا جاتا ہے اور آہستہ آہستہ شریانوں کو تنگ کر دیتا ہے۔

LDL 1308 ملی گرام فی سو فی لیٹر خون میں اجتماع پیدا خیال نہیں کیا جاتا اور اس سے

زائد مقدار میں اس کی موجودگی دل کے دوسرے کا باعث بن سکتی ہے۔

ہائی ڈینسٹی لائیپوپروٹین (High Density Lipoprotein - HDL)

HDL کو ایک اچھا کولیسٹرول خیال کیا جاتا ہے یہ جگر اور پھیپھائی آنکھوں کی دیواروں سے

تراویں پاتا ہے۔ جب کہ خون کے دوسرے اجزاء نہیں پھلتے ہوتا ہے۔

لہذا یہ اور گہری پالتوں کے کولیسٹرول کو صاف صاف کرتا ہے۔ دوران خون پھر HDL کو داپہیں

جگر میں منتقل کر دیتا ہے۔ اور یہاں سے کولیسٹرول ہائیل میں خارج ہوتا ہے۔

اور اس طرح HDL جسم کو زیادہ مقدار کولیسٹرول سے نجات دلاتا ہے۔

موتوں میں عام طور پر HDL زیادہ مقدار تک پہنچتا ہے۔ یہی وجہ ہوتی ہے کہ موتوں

میں ہارٹ اٹیک یعنی دل کے دورے مردوں کی نسبت بہت کم ہوتے ہیں۔

اور ہارٹ اٹیک کی کئی مہلکی مرض کی حالت تک برقرار رہتی ہے۔

ایسے بالغ افراد جن کا HDL 35 ملی گرام سے کم ہو، انہیں حادثہ ایک کے بہت زیادہ امکان ہوتے ہیں۔

ایسے افراد جن کا HDL کا درجہ 25 گرام سے کم ہو، انہیں بھی حادثہ ایک کا خدشہ رہتا ہے، اگرچہ ان کا کولیسٹرول 200 ملی گرام سے بھی کم ہو۔

ترائی گلیسرائیڈز (Triglycerides)

یہ تھک سے پیدا ہونے والی ایک چربی کی قسم ہے۔ یہ تین نئی ایسڈز سے مرکب ہوتی ہے۔ اگرچہ زیادہ کولیسٹرول اور LDL شریا توں کی تنگی اور رکاوٹ کا سبب مانا جاتا ہے۔ لیکن ترائی گلیسرائیڈز کے کردار کے متعلق کم جانتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ بہت زیادہ مقدار میں ترائی گلیسرائیڈز کا وجود جاندار کی شریا توں کی بیماریوں کی وجوہات میں سے ایک ہے۔ ایسے افراد جو لاپٹیس، زیادہ وزن یا گردوں کے امراض میں مبتلا ہوں، ان میں ترائی گلیسرائیڈز نارمل سے بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔

ایک صحت مند بالغ آدمی میں ترائی گلیسرائیڈز عام طور پر 100 سے 200 ملی گرام تک کے درجہ پر ہوتا ہے۔

اگر کسی بھی فرد کے دیگر تمام تشخیصی نتائج ٹھیک ہوں لیکن اس کا ترائی گلیسرائیڈ 300 ملی گرام تک پہنچ چکا ہو تو اسی کیلئے کی مقدار میں اضافہ کو دل کی شریا توں کے لئے خطرناک نہیں سمجھا جاتا۔ اگر ترائی گلیسرائیڈز کی زیادہ 300 ملی گرام سے بھی زیادہ جائے تو اس کے لئے علاج کی ضرورت پیش آتی ہے، جو اور ایسا دوا دلوں یعنی وہ سے کیا جاتا ہے۔ کئی دیگر غیر صحت مند حالتوں کے باعث بھی اکثر اوجھڑات اس کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

کولیسٹرول کا معیاری درجہ (Desirable Cholesterol Levels)

کولیسٹرول تین اقسام کے ذراتی پیرٹیکلز کا مجموعہ ہوتا ہے جو ذرات ذیلیں ہیں۔

(1) V.L.D.L یعنی بہت کم کثیف ذراتی پیرٹیکل (Very low density lipoprotein)

(2) L.D.L یعنی کم کثیف ذراتی پیرٹیکل (Low density lipoprotein)

(3) H.D.L یعنی زیادہ کثیف ذراتی پیرٹیکل (High density lipoprotein)

نارمل اور ہائی بلڈ کولیسٹرول (بالغ افراد میں بلڈ کولیسٹرول)

ٹوٹل بلڈ کولیسٹرول لیولز

200 ملی گرام سے کم	نارمل
200 سے 239 ملی گرام	نارمل سے زیادہ زیادتی کو چھوٹا ہوا
240 یا اس سے زیادہ	بڑھا ہوا بلڈ کولیسٹرول مانا جاتا ہے

یہ پیش کردہ چارٹ امریکہ کے نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام NCEP کا شائع کردہ

ہے۔

حال ہی میں دنیا کے مختلف ممالک میں کی گئی مختلف تحقیقات اسی چارٹ کے قریب تھیں۔ ان میں تھوڑی بہت کمی دیکھی ہے۔

لوکل کولیسٹرول کے علاوہ تین اور حقیقی سبب LDL، HDL اور ذراتی کلیرینسز بھی بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

ان خون کے معائنوں سے خون میں چربی کی مقدار کے بارے میں پتہ چلتا ہے۔ اور ٹوٹل بلڈ کولیسٹرول کے نمونے کے ساتھ ان تینوں نمونوں کا کیا جانا ضروری ہوتا ہے۔

ایچ ڈی ایل موڈوں کولیسٹرول (HDL The Good Cholesterol)
ایچ ڈی ایل ایل کو ایک اچھی قسم کا کولیسٹرول مانا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم سے زائد کولیسٹرول کو ہیکل کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ ایسے افراد جن میں HDL لیول بڑھا ہوا ہو اور 45 ملی گرام سے زائد ہو، انہیں ہارٹ ایٹیک کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

جب کہ HDL لیول مردوں میں 30 سے 45 ملی گرام اور عورتوں میں 40 سے 60 ملی گرام ہوتا ہے۔

عورتوں میں عام طور پر HDL بڑھا ہوا ہونے کے باعث انہیں مردوں کی نسبت ہارٹ ایٹیک کا خطرہ کم ہوا کرتا ہے اور یہ فائدہ عورتوں کو بھرتی حیش تک حاصل دیتا ہے۔

مردوں اور عورتوں میں HDL لیوز کا دل کی

شریاتیوں یا وریدوں کی بیماریوں میں کردار

HDL لیوز کا مقدار	دل کی بیماریوں کی شرح فی صد
25 ملی گرام سے کم	15
25 ملی گرام سے 34 ملی گرام	10
35 ملی گرام سے 44 ملی گرام	10
45 ملی گرام سے 54 ملی گرام	07
55 ملی گرام سے 64 ملی گرام	06
65 ملی گرام سے 74 ملی گرام	05
75 ملی گرام سے 84 ملی گرام	04

ڈاکٹر اور اس کے ساتھیوں نے یہ بھی دیکھا کہ جو لوگ اپنے مریضوں کے ذہنیاتی طور پر کمزور اور کمزور ہیں، ان کے HDL لیوز کم ہوتے ہیں۔ یہ کمزور لیوز کمزور ہے۔
 کمزور لیوز کمزور ہے۔

ان میں سے 288 مریض ایسے تھے جن کا کوہستروں لیوز کا دل کی بیماری تھی۔

ان مریضوں میں 100 HDL لیوز کا دل کی بیماری تھی۔ ان میں سے 40 ملی گرام سے کم تھے۔ ان تمام مریضوں میں کوہستروں لیوز کا دل کی بیماری تھی۔ ان تمام مریضوں میں کوہستروں لیوز کا دل کی بیماری تھی۔ ان تمام مریضوں میں کوہستروں لیوز کا دل کی بیماری تھی۔

ان تمام مریضوں میں کوہستروں لیوز کا دل کی بیماری تھی۔ ان تمام مریضوں میں کوہستروں لیوز کا دل کی بیماری تھی۔ ان تمام مریضوں میں کوہستروں لیوز کا دل کی بیماری تھی۔ ان تمام مریضوں میں کوہستروں لیوز کا دل کی بیماری تھی۔

زیادہ خالص ہوتا ہے۔

ایل ڈی ایل۔ غیر موزوں کولیسٹرول (LDL - Bad Cholesterol)

کولیسٹرول کی یہ قسم کھانے سے زیادہ پتی ہے۔

امریکہ کے طبی ماہرین نے اس سے پیش رو کر اس کے طریق LDL کیوں 130 ملی گرام سے

زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

اگر آپ کا LDL ایل 130 ملی گرام سے 150 ملی گرام تک ہے تو آپ جانتے ہیں کہ یہ

خطرہ دار ہے۔ اس سے زیادہ اگر LDL کیوں 160 ملی گرام سے زیادہ ہے تو آپ ان حدوں کو دور

کمرے بہت زیادہ اہمیت دے کر اس کا علاج کریں گے۔ جس میں سے آپ کے تمام اہل

افراد اپنے ٹوٹل کولیسٹرول لیولز میں اضافہ کر رہے ہیں۔

ٹوٹل کولیسٹرول سے ٹیسٹ کر کے دیکھیں کہ آپ کے کولیسٹرول میں اضافہ کیا ہے۔

۴۱

عام طور پر ہائیڈ کولیسٹرول کو چیک کیا جاتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے

آپا کسی طرح کوخون کی شریانوں میں کسی حصہ کی وجہ سے ایک کا خطرہ ہوتا ہے تو

کولیسٹرول کا ٹوٹل لیول ٹیسٹ یعنی HDL + LDL + VLDL کرنا ضروری ہے۔ اس سے پتہ چلتا

ہے۔

اس سے کم از کم 2 سے 3 گنا زیادہ ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے

ٹوٹل لیولز کی اسطرح کی اصلاح کی جانی چاہئے۔

اس میں HDL + LDL + VLDL کے درمیان تناسب کا تعین کیا جاتا ہے۔

اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا خطرہ کیا ہے۔

پچھلے صفحوں میں اس کا تعین کیا گیا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے

سے کیا ہیمل کرنا ہے۔

مثال نمبر 1

فرض کریں کہ آپ کا کولیسٹرول 200 ملی گرام ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا

کولیسٹرول 200 ملی گرام ہے۔

$$\frac{\text{Total Cholesterol}}{\text{HDL Cholesterol}}$$

$$\frac{5}{-} = \frac{200}{40} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

مثال نمبر 2

عبدالستین ٹوٹل کولیسٹرول 200 ملی گرام اور HDL 50 ملی گرام کا سبب معلوم کریں۔

حل

$$\frac{4}{-} = \frac{200}{50} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

مثال نمبر 3

عبداللہ کا سبب ٹوٹل کولیسٹرول 240 ملی گرام اور HDL 40 کولیسٹرول 40 ملی گرام کا سبب

کیا ہوگا؟

$$\frac{6}{-} = \frac{240}{40} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

ایسا فرد جس کا تناسب 5 یا اس سے زیادہ ہو اسے ہارٹ اٹیک کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔ جس قدر یہ تناسب بڑھتا ہے اس قدر ہارٹ اٹیک و خرابی کا خطرہ بڑھتا ہے۔ اگرچہ ان تمام مثالوں سے ایسا ثابت ہو سکتا ہے کہ یہ تناسب بڑھتا ہے تو اس سے اس سے زیادہ خطرہ ہے کہ اگر HDL کولیسٹرول کم ہو جائے تو اس کا اثر HDL کولیسٹرول پر زیادہ ہوگا اور یہ ٹوٹل کولیسٹرول پر زیادہ ہوگا۔

ایک ایسا فرد جس کا ٹوٹل کولیسٹرول 200 HDL کولیسٹرول 40 کا تناسب 5 ہے۔ یہ فرد اس سے زیادہ خطرہ ہے۔

اسی طرح ایک ایسا فرد جس کا ٹوٹل کولیسٹرول 200 HDL کولیسٹرول 30 کا تناسب 6.67 ہے۔ اس کا HDL کولیسٹرول 30 ملی گرام ہے اس سے کم ہوگا اس کا تناسب 5 ہے۔ یہ فرد اس سے زیادہ خطرہ ہے۔

ان تمام حقائق کو مد نظر رکھتے ہوئے بہت سے کولیسٹرول کے معیار ہیں ان سے بہت پرچہ لکھیں

کہتے ہیں کہ اگر فیملی میں بہت سے آدمی پڑھ لکھ سہترتے پڑھ لکھتی ہوں اور سکرٹ ٹوش، فوٹو ٹش، اور ٹش کا نقصان ہو گا پھر انہیں ٹش دے گا انکار ہوں تو HDI ٹولیسٹرول سے دور چیک کر دانا چاہیے، اگرچہ کوئیسٹرول لیول نارمل ہی کیوں نہ ہو اور یہ افراطیون کا تو یہ سٹرول لیول (240) می گرام سے زیادہ ہو نہیں تو HDI ٹولیسٹرول یا LDL اور ٹش کی کمی نہ ہو گیا ہے۔

تحقیقات سے یہ بات بالظہر حیث معلوم ہوتی ہے کہ ہفتہ کی حد سے زیادہ دورے انٹیک کے مریضوں میں ناکل ٹولیسٹرال اور HDB نامی دواؤں کے ساتھ زیادہ ہوتا ہے۔ آپ کو یہ جاننا حیرت ہوگی کہ خرگوش اور سناہرا ایک ہی نسل ہیں جن وقت تک یہ دوا کی امراتیں لایا جاتا ہے جس کو بعد ازاں ناکل ٹولیسٹرال اور HDB ٹولیسٹرال کے ساتھ 5:1 کے قریب ہوتا ہے۔

انسانوں میں ایک نئے پیدا ہونے والے بچے میں یہ تمام 2 ٹکڑے ہوتے ہیں اور جیسے جیسے عمر بڑھتی جاتی ہے یہ تمام بڑھتا رہتا ہے۔

سی ایچ ڈی یعنی کورونا وائرس بابت ہیزمز۔ دل کی شریانوں یا
دوریدوں کی بیماریوں پر مختلف ممالک میں ہونے والی تحقیقات

دل کے معاملے میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ مٹھ جاتا ہے۔ میں امراتو پر مجبور ہو چکی ہوں۔ اس لئے کہ میں صرف امریکہ میں چھ دن لیمن اور ہر سال اس کے معاملے میں امراتو کے ساتھ ہوں۔ اس لئے کہ میں اس کے ساتھ ہوں۔

انہی چیزوں پر جاننے کی تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکی ہے کہ اس کے امراض میں سب سے نمایاں اور خطرناک سے تو یہ دو قابلِ غور صامت دلی کی خون کی عالمیوں کی بندش ہے جس میں کوہی سرورل کا انحصار کیا جاتا ہے۔

اگر ہم اپنے کونستروں لیوں کو دہریں بھیجیں تو ان کے امراء ہم سے حضور و اسلئے ہیں۔ نیکان
بریت سے بوسہ کونستروں کی اس خطہ پر آئے گا۔ اگر وہی سے آئے تو ہمیں ہیں۔

خود کو تندرست (آواز نکلتے کے لئے جھپٹتی جگہ کو ٹیٹھوس) اس کی وجوہات اور طریق کے متعلق ہمیں آگاہی ہونا چاہیے۔

تاک کہ جنکو مسترد کیا جائے گا پھر سزا دی جائے گی۔

CHD کو روکنی بابت ڈیجیٹل کوکا حال دنیا کے بہت سے ممالک میں موت کا سبب بن رہا ہے۔

سبب گردانا جاتا ہے۔

کچھ تیس سالوں میں امریکہ میں چالیس فی صد شریک اموات کو کم کیا گیا ہے۔ اس نے باوجود بھی صرف امریکہ میں 1.5 ملین افراد ہر سال بابت ایک کا حکم دیتے ہیں جن میں سے پانچ لاکھ اموات ہوتے ہیں۔

اس کے انجمن کی ترقی یافتہ ممالک میں نیڈرلینڈ، کینیڈا، جرمنی، فرانس، مالدیو، یوگوسلاویا اور روس میں تو اوپر بیان کردہ حالات سے کہیں زیادہ صورت حال خراب ہے۔

ان کے چاروں ملک بھارت میں اس سے مرئی بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اس لیے ان ملکوں سے ڈاکٹر افروزی کے لئے تشاوت میں جتنا ہیں۔ ان کے لئے 2000 ملین افراد ہالی وڈ چارٹر کیا جاتا ہے جس جتنا ہیں اور باقی انجمن (CHD) کے لئے بہت مددگار ہے۔

بھارت، امریکی شریک آبادی کی (1990ء)۔ پورے کے مطابق (CHD) کی شرح 31.9 فی ہزار ہے اور یہ شرح پانچ افراد میں سے ایک کے لئے مہم کے مطابق انجمن میں (CHD) چالیس سال کی عمر سے کم افراد میں بڑی تیزی سے بڑھ رہا ہے۔

اس بابت ایک کے کسوں میں ایک تیس چالیس سال کی عمر کے افراد 30 سے انہوں نے اپنی رپورٹ میں مزید کہا کہ اس سے زیادہ پانچ فی صد افراد کی Blockages یعنی رکاوٹ، اسے مرئی کی عمر صرف اسی سال ہے۔

ڈاکٹر Narobhai نے اس حقیقہ کو مستند بنا دیا جو اس نے اس امر کی ہتھالی میں خدمات فراہم کر دیے۔ انہوں نے کہا کہ اس سے زیادہ پانچ فی صد افراد میں تین فی صد افراد میں تالیان میں نے اپنی تحقیقات کے دوران جوئی میں بہت معلوماتی سے دیکھا ہے کہ انجمن میں (CHD) چالیس سال سے کم عمر افراد میں بھی تیزی سے بڑھ رہی ہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ بھارتی ہتھالی میں، اعلیٰ ہونے والے تین مریضوں سے ایک کی عمر پانچ سال کی عمر کے بچے کی ہوتی ہے۔ اس لیے مناسب مغربی ممالک کے مقابلہ میں بہت کم زیادہ ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ (CHD) روکی جانے والی حالت ہے، جس میں بابت ایک کو روکی جانے والا ہے۔

USA نے کچھ تیس سالوں میں بابت ڈیجیٹل سے باعث ہونے والی اموات کو بہت زیادہ حد تک کنٹرول کر لیا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ انجمن میں شعور پیدا کرنے کے واسطے کوششوں کی ہے۔

بلڈ پریشر کی طرح ہائی بلڈ کولیسٹرول کو بھی اصطلاحاً Silens Killer کہا جاتا ہے۔ ہائی بلڈ کولیسٹرول کی شرح میں کوئی خاص علامات نہیں ہوتیں مگر آہستہ آہستہ جیسے جیسے ہائی کولیسٹرول کی شرح یاٹوں میں تنگی اور تنگی آتی جاتی ہے، علامات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

یعنی تنگی تنگی، چمڑکا ٹھنکوں ہو جانا، چستے وقت دینے میں یا چستے وقت سانس کا پھول جانا وغیرہ۔ کیونکہ ہائی کولیسٹرول میں تنگی اور تنگی کے باعث دل کو ضرورت کے مطابق خون کی مقدار نہیں پہنچتی اور یہی آئندہ کی مقدار اور رت کے مطابق پہنچتے ہیں۔

اور آہستہ آہستہ یہ کیفیت یہ صحت یابی ہے۔ یہیں تک کہ دل و آئین اور خون کی سپلائی میں انتہائی کمی یا قحطی سے دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

کولیسٹرول

دنیا بھر میں ہونے والی دلی دہلیز کی تحقیق سے ہائی بلڈ کولیسٹرول اور دل کی بیماری کے درمیان گہرا ربط بہت ہی نمایاں ہو چکا ہے۔ ان تحقیقات کو یہاں پیش کریں گے۔

1952 سے فرینکلین کی تحقیق Framingham سے 1960ء سے زائد بالغ افراد میں مرد اور عورتوں میں شامل تھیں۔ میں سال تک تحقیق کرنے کے بعد ان نتیجہ پر پہنچے کہ کم بلڈ کولیسٹرول والے افراد دل کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ تحقیق سب سے پہلی ہوئی تھی۔

کورونری ڈسک پر ایکٹ

یورپ کی ایک ریویو کی 1974 کی مشرقی مغربی کے مطابق ہر تقریباً دو سو سالہ عمر کے افراد میں ہائی کولیسٹرول کی شرح 18000 سے زیادہ ہے۔ یہ شرح 1974 کی مشرقی مغربی کے مطابق ہر تقریباً دو سو سالہ عمر کے افراد میں ہائی کولیسٹرول کی شرح 18000 سے زیادہ ہے۔ یہ شرح 1974 کی مشرقی مغربی کے مطابق ہر تقریباً دو سو سالہ عمر کے افراد میں ہائی کولیسٹرول کی شرح 18000 سے زیادہ ہے۔

ملٹی پل رسک فیکٹرز (MRIT)

اس امر کے 1982 میں 12000 افراد کی چھ سال تک مسلسل ملٹی رسک فیکٹرز کے نتیجہ کا اعداد و شماروں سے ملتا ہے۔ یہ بات تو سب سے پہلی کے باعث واقع ہوئے والی بات کی شرح میں پہنچتی ہے۔

ہائی بلڈ کولیسٹرول لیول جو CHD کا باعث بنتا ہے، اس کے علاوہ معتدلت کو عام سطح تک نہیں پہنچا دیتا، اس کی وجہ سے CHD کے باعث ہونے والی اموات یہ حقیقت بھی چھپ گئی ہے۔

ہمارے ملک میں ریستورنٹوں اور صحت مند دکانوں کی طرف لوگوں کو مائل کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

جب لوگوں میں متوازن غذا، ورزش، اور صحت مند دکانوں کا رہنما بن سکتے ہیں تو وہ مشکل والے عوارض CHD کے دیگر محرکوں میں کمی کے ساتھ ساتھ باقی ہڈیوں اور لیول میں کمی کا باعث بنتے ہیں۔

جب ہائی بلڈ کولیسٹرول میں کمی واقع ہوگی تو CHD یعنی کورونری بارت یا اینا کے خطرات بہت حد تک کم ہوں گے اور بارت ایلٹ کے باعث ہونے والی اموات کی شرح بہت کم ہو جائے گی۔
اس کے علاوہ بہت سے دینی چاروں کی ضرورت ہے کہ ہم اس کتاب کا انتہائی اہمیت پر مامور
میں ان ایلٹ چوٹی کی مثالیں کر رہے ہیں۔

جس سے ہم کو یقین کرام بہت حد تک ہائی بلڈ کولیسٹرول (ناموش قائل) کے بارے
چلا سکیں گے۔

اور مہینے خاص کر ہوسچہ چھک مہینے اس کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھائیں گے اور
ہمارے وطن پاکستان میں بارت ایلٹ کی شرح کو کم کرنے میں انتہائی مفید آرا اور اگر نہیں گئے۔
اس لئے ان کتاب میں دے رہے ہیں، موشی یا بخش کے حوالہ جات، اہمیت جامعہ اور میں
بیشک ملے ہیں کہ وہ میری طرف سے لیا، مہینے اور
میرا چوراہا کھانے لگائیں۔

ترقی یافتہ ممالک میں متوازن غذا، صحت مند دکانیں جاتی ہیں اور اس سے وہیں وہاں پر
کالونی میں بہت حد تک چھڑا رہا ہے۔

آپ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے خود کو دیکھ رہے ہیں۔

نصرت اپنے اس کتاب کے تحت دینی ہے کہ صحت مند دکانیں فراہم کرنے میں دشوار ہے۔
لیکن صحت مند دکانیں ملنے والی نہیں ہیں، تو یہی ہے کہ حق کوئی کہانی میں متوازن غذا اور دکانوں
خاص کر دینی دکانوں کے متعلق چھڑا رہے ہیں۔

اس سلسلے ہمارے اوتھن فراہم میں شامل ہے کہ ہم مہینے کو لوگوں میں احساس پیدا کر لے

میں اچھی ذمہ داریوں کو پورا کرتی۔

بیمیں لوگوں کو بتانا ہوگا کہ سب درستہ غذاؤں اور ورزش، شہم، توتلی سے احتیاط اور اچلی زندگی کے بھائے، اپنے چھوٹے بچوں کے کاموں اور اپنے ہاتھ سے سر جوہر دینے سے اور تھوڑے سے سفر بھانے گاڑی کے پھیلنے کے کرنے سے نہ صرف وہ اپنی پختہ ہوئی سے بلکہ یہاں چلنے سے پسینہ کی شکل میں فائبروں اور دوسرے اجزاء سے جسم تندرست اور توانا رہتا ہے۔

اوپر بیان کردہ تمام عوامل اپنی اپنی جگہ ایسے ہیں کہ ان کو CHD یعنی کورونری ہارٹ ڈیزیز سے جان بچاتے ہیں اور CHD کے باعث ہارٹ ایٹیک اور ایک کسکتے ہیں۔ ہارٹ سے فائبروں اور احساس والے کی ہے۔

ہمارے ملک میں غریب اور متوسطی سہیلی کی غذا یہاں تک کہ ان کو ملنے سے باعث بیمار ہوتے ہیں مگر اکثر اس کی وجہ سے ہارٹ میں کچھ عورتوں سے وہ زیادہ مضر ہیں۔ غذائیں اور سہیلی کے باعث CHD کو مرنے والی حالت میں جتنا اس کی حالت اچھے سے اچھا ہوتے ہیں کیونکہ وہ غذائی طور پر Calorie سے کم ہوتے ہیں اور ان کو ملنے والی غذا سے ہارٹ سے وہ کام بہت کم کرتے ہیں اور غذا میں اتنی فیٹس، سٹارچ، آبدار سے ہیں جو بہت زیادہ فائبر کی غذا ہے ہوتی ہے۔

اور روزانہ بلا ضرورت اتنی مقدار میں چربی والی غذاؤں کی بدولت ان کے دل کی شریانوں اور ریدوں میں سختی اور تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے وہ اکثر مرنے والی بلڈ ایسٹروں سے مر جاتا ہے جو بالآخر ہارٹ ایک کے سبب مرنے لگتا ہے۔ لہذا اپنے آپ کو ہارٹ ایک سے بچانے کے لیے آپ اپنے بلڈ کولیسٹرول لیول کے متعلق غور و فکر کریں چاہے جس کی بنیاد پر آپ مرنے لگے یا نہ لگے۔ ہارٹ ایک کے غلطہ کے کم زیادہ و بہت زیادہ قریب ہیں۔

اس کے بعد کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے ہارٹ ایک کے متعلق غور و فکر کریں۔ ہارٹ ایک سے متعلق غور و فکر کریں اس کی وجہ سے غلطی سے ہارٹ ایک سے مر جاتا ہے۔ ہارٹ ایک سے مر جاتا ہے۔

میں آتی ہیں۔

اس کی بنیادی وجہ پیشہ ورانہ غفلت نہیں بلکہ لیبارٹری کی مختلف تکنیکی طریقوں نے باعث بھی ایک لیبارٹری کی دوسری لیبارٹری کی رچرٹ کے ساتھ مطابقت نہیں ہوئی۔

ہمارے ہاں تو اتنی جدید سہولتیں میسر نہیں ہیں بہت سے لیبارٹریوں میں جدید طریقہ کار سامان ہے۔

لیکن یورپ اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی مختلف لیبارٹریوں سے آہستہ آہستہ ملنے لگے تھے۔

7 بج کل زیادہ تر جڈ کو نوٹسٹرول میں تباہی خاست تکنیکوں سے کئے جاتے ہیں۔ جن کو انجینئر مہر محمد عین تسلیم نہیں کرتے۔ کیونکہ ان ٹیسٹس میں جس سے جس کی مددنگ کی غلطی کا امکان ہوتا ہے۔ اور اسی اس سے جس کی مددنگ کی تیاری پیشی پر ہی مروج نے یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ مریض کو CHD یا ہارٹ ایکٹ کا خطرہ بہت زیادہ ہے یا نہیں۔

اس لئے لیبارٹری نیست رچرٹس کا ہر ٹیکہ جو نہ ہو رہی ہوتا ہے۔ مثلاً کسی فرد کا بلڈ کو نوٹسٹرول ایک مرتبہ 2015 فی گرام تب جو ظاہر کرتا ہے کہ وہ بانی بلڈ کو نوٹسٹرول کی وجہ سے ہے لیکن اسی آدمی کے تین ٹیسٹوں کی اوسط کافی تھی تو وہ 195 فی گرام تھی جو کہ نارمل حد ہے۔

اب آپ اس بات سے اندازہ لگا لیں روزانہ کافرٹی کسی کو ٹائٹ قرار دیا جا رہا ہے اور دوسری ہاٹ مریض قرار دیا جا رہا ہے۔

ایک اور چیز کی بات مفلکون پانچ سے دس فی صد تک بریڈو، نرمی کا دوسری لیبارٹری سے فرقی ایک عمومی بات ہے۔

اب دیکھیں کہ کتنی مشکل سے ہانگ ٹیکہ تحقیق ممکن ہوتی ہے۔

ہمارے ہاں اس میدان میں کوئی زیادہ سیرئی نہیں ہوئی لیکن ترقی یافتہ ممالک میں اس

ایک بات پر ہر ذی تحقیقات کی جاتی ہیں۔

1985ء میں یو۔ ایس۔ نے جس سرٹیفکیشن کا فیصلہ کیا تھا لو جسٹس نے ایڈ ای ٹران سے

نمونے 5,000 ہزار سے زیادہ مختلف لیبارٹریوں کو بھیجے جو بیڈا رین Dupont method کے

مطابق لیٹ کر جس تھیں ان کی رچرٹس کے مطابق بلڈ کو نوٹسٹرول سے 222 سے 274 فی گرام تھا۔

اسی لیبارٹریوں SMAF Method سے جڈ کو نوٹسٹرول سے ایک ترقی تھیں ان کی رچرٹس کے مطابق

بائو کولیسٹرول لیول 250 سے 294 ملی گرام تک تھا۔

اور ایسا لیول نہ جو بڑا کولیسٹرول لیول مضمون کرتے تھے بڑے Buckman کا طریقہ اپناتی تھیں ان کی رپورٹس کے مطابق جیٹو کولیسٹرول لیول 267 سے 297 ملی گرام تھا۔ جیسے کہ انسانی نہایت تھی جانتے لیوڈاری کی رپورٹ 262 ملی گرام تھی۔ آپ کی قیادت کر لیں کہ نہایت جدید 17 سے 25 استعمال کے باوجود بھی مختلف لیوڈاری کے رزٹ مختلف ہیں۔

حمل کے دوران کولیسٹرول لیول

سورقوں میں حمل کے دوران کولیسٹرول لیول بڑھتا ہے۔ حمل کے آخری ہفتہ کے دوران کولیسٹرول لیول 411 سے 549 فی صد تک بڑھ سکتا ہے۔ یعنی تقریبی ہفتہ میں حاملہ سورتے کولیسٹرول لیول تیرہ سو سو سے کم ہوتا ہے۔ حمل کے پچاس سے 60 فی صد تک بڑھ سکتا ہے۔ اسی وجہ سے ہارٹ آپ والے میں بڑھتا ہے۔ لیوڈاری خاص خاص خاص خاص خاص خاص سمجھا جاتا ہے۔

بچوں میں کولیسٹرول لیول

کیا بچوں کے دل کی شریانیوں میں بھی جوں کی طرح تنگی اور تنگی پیدا ہو جاتی ہے؟ اس کی بنیاد بہت زیادہ ہے لیوڈاری کولیسٹرول ہوتا ہے؟ یہ سوال والدین سے لئے جاتے ہیں۔ یہ مسئلہ ان کے تحقیقی ادارہ کے لئے بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

ماہرین اس بات سے یہ کہانی طرح تحقیق میں آئے ہیں کہ بچوں کی شریانیوں کی تنگی اور تنگی 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔

ایسے بچے ان کے والدین کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔

یہاں والدین کو یاد رکھنا چاہیے کہ ان کے بچوں کے لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔ لیوڈاری کولیسٹرول لیول 16 سے 18 سالہ بچوں کے ساتھ آئے ہیں۔

یہ بات بھی بالکل عیاں ہو چکی ہے کہ جو بچے اچھی غذا کھاتے ہیں اور کھیل کود ورزشیں اور انجمن سے اجتناب کرتے ہیں۔ یعنی ویٹن کسے آگے شروع کرتے ہیں ان میں ہڈی کولیسٹرول لیول زیادہ جاسا ہے کیونکہ ایسے بچے ورزش کے عادی نہیں ہوتے جس کے باعث استھما کی کئی غذائی فالتو چیزیں اور کولیسٹرول صرف ہوتے کی بجائے تھکتا ہوتا رہتا ہے اور وہ دل کی شریانوں کو تنگ کرتا ہے۔

آخر کار کیا ہوگا۔ تو حقیقت یہی ہے کہ دل کی شریانوں کی تنگی اور رکاوٹ پانچ ہوتے سے کافی دیر پہلے ہی شروع ہو چکی ہوتی ہے، اور جب دوسری عمر یا بالغ عمر والے لوگوں میں علامات ظاہر ہوتی ہیں تو پھر پتہ چلتا ہے۔

اں بات کو مد نظر رکھتے ہوئے کرفن کا پچنگل کا پانچ ہے اور ایسے ملک میں (CHD) کو کم کرنے کے لئے بیس بڑی محنت کی ضرورت ہے، بیس چارے کے کہ ہم بچوں کی صحت پر خصوصی توجہ دیں کیونکہ کال ان کا ہے۔ اور سمجھنا پھر صحت مند آدمی بنے گا۔ بچوں کے بالغ عمر کو پہنچنے سے پہلے سے ہی ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول ٹیک کر دیتے رہنا چاہیے۔ تاکہ (HDL) یعنی کوری ہارڈ ہلڈ اور ہارڈ الیک کی شرح کو کم از کم کیا جائے اور صحت مند ان معاشرہ کو مسوکتے۔ یہ وہ معاشرہ بنے گی جسے اسی بھی شعبہ میں حقیقی معاشرہ کا رول ادا نہیں کر سکتا۔

معالجین کی اولین مسدوار یہ ہے کہ اپنے زیر حلقہ مریضوں میں کالڈ کولیسٹروال بہت زیادہ ہوا ہو یا (CHD) کو ورنہ ہمارے ذہن پر کے مریضوں و حلقہ مرستے وقت ان سے بچوں کا بھی ہلڈ کولیسٹروال لیول معلوم کیا جائے۔

اور اگر بچوں میں ہلڈ کولیسٹروال لیول زیادہ ہوا ہو تو انہیں چھپیلی اور کولیسٹرول سے بھرپور غذاؤں سے روک کر سبزیوں اور غروٹ کھانے کی طرف متوجہ کیا جائے۔ خاص وقت میں انکسیر ورزش اور کھیل کود کی بھی تلقین کرتے چاہیے۔ مگر ایسا ہو جائے تو ہمارے ملک میں (CHD) کی شرح اور ہارڈ الیک کے باعث ہوتے والی اموات کی شرح میں صحت حد تک کمی واقع ہو جائے گی۔

بڑی عمر والے افراد میں کولیسٹروال لیول

ساتھ سائل اور دس سے زیادہ عمر والے افراد میں صحت اکثر ہارڈ ڈیویڈاؤں کے باعث واقع ہونے کی تعداد بہت زیادہ ہے۔

جدید تحقیق سے ملتا ہے کہ 20 سے 74 سال کی عمر والے افراد میں افراد کی کم عمری میں

اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ 240 ملی گرام سے بڑھا ہوا ہائڈروکولیسٹروئل کسی قدر خطرناک ہو سکتا ہے اور اس کی خطرناکی مختلف عمر والے افراد میں کچھ اس تناسب سے ہو آتی ہے۔

مردوں میں 240 ملی گرام سے بڑھا ہوا کولیسٹروئل لیول

عمر	فی صد خطرناک
20 سے 24 سال	والے مردوں میں 2 فی صد
25 سے 34 سال	والے مردوں میں 3 فی صد
35 سے 44 سال	والے مردوں میں 9 فی صد
45 سال 54 سال	والے مردوں میں 36 فی صد
55 سال سے 64 سال	والے مردوں میں 43 فی صد
65 سال سے 74 سال	والے مردوں میں 71 فی صد

بڑی عمر والے افراد میں ہائڈروکولیسٹروئل لیول پر بہت سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں جو درج ذیل ہیں۔ غذائی تبدیلی، دوائیوں کا نہ ہونا، غذائی اذیت اور خارش میں تبدیلی واقع ہو جانا، کولیسٹروئل کے جزو بدن بننے میں تاخیر، دوائی اثرات اور ایک وقت پیدا ہونے والے کئی طبی وجہ و عوامل شامل ہیں۔

تاہم بڑی عمر والے افراد میں کولیسٹروئل لیول میں اضافہ میں زیادتی کی احتمال اور اس وجہ ابھی تک مدد کی ہوئی ہے۔ شاید بڑھتی ہوئی عمر سے بچوں اور بزرگوں کولیسٹروئل کی ضرورت چھٹتی جاتی ہے کیونکہ سلاز کی بے دوائی ہمارے یعنی سلاز مہرین سے ہمارے ترکیب میں کولیسٹروئل و بہت اہمیت حاصل ہے۔ سلاز مہرین میں سلاز کولیسٹروئل کی شکل میں 95 فی صد تک کی مقدار موجود ہوتی ہے۔

خیال یہ ہے کہ بڑی عمر والے افراد کے جسمانی سلاز Class آہستہ آہستہ کولیسٹروئل کی اپنے ساتھ ملی ہوئی ترکیب کو کم کرتے جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے مناسب کام کوپ دینی، انہیں کے لئے ایک مناسب مقدار کولیسٹروئل کی ضرورت ہوتی ہے۔ شاید اسی وجہ سے ہائڈروکولیسٹروئل بڑھتا ہے اور بڑی عمر والے افراد کے سلاز میں واقع کولیسٹروئل کی کمی و پورہ ہوتا ہے۔

جدید ریسرچ سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ 40 سالہ عمر والی خواتین 270 ملی گرام سے کولیسٹروئل لیول کی زیادتی کے باعث اس کی زیادتیوں کی شرح بہت زیادہ ہے۔

اس لئے اس بات پر غور کیا جاتا ہے کہ کون سی خواتین جو 60 سے 80 سالہ عمر والی ہوں،

آئران کا بلڈ کولیسٹرول لیول 270 فی گرام سے زائد ہوتا تھا۔ یہی تھی قوری خیرہ کی حالت تھی۔ ایک اور جدید تحقیق جو 1480 مردوں پر کی گئی جن کی عمر میں 65 سال سے زائد تھیں، ان میں ہائی بلڈ کولیسٹرول لیول کے سبب (64 سے 70 فی صد تک) ہارٹ اٹیک کا خطرہ تھا، ان کی نسبت جن کی عمر میں 65 سال سے زائد تھیں عمر بعد 65 سال میں بڑھ کر رہا تھا۔

اسی طرح HDL کی کمی اور LDL کی زیادتی سے بھی ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہونے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ فرانسیسی تحقیق Framingham سے یہ بات بھی واضح ہوئی ہے کہ 285 فی گرام ٹوٹل بلڈ کولیسٹرول کو مقررہ 200 فی گرام تک لے آئے مستحق 6 سے 74 سال مرد والے افراد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ 33 فی صد اور 75 سے 84 سال تک عمر والے افراد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ 33 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

اس کی بجائے ہارٹ اٹیک کی شرح لی 382 سالہ افراد پر کی جانے والی تحقیق جن کی عمر میں 65 برس سے زائد تھیں اور تحقیق کا دورانیہ 10 سال تھا، یہ بھی صحت مند افراد کو 13 افراد کو فوت ہو سکے۔ کولیسٹرول اور LDL بہت زیادہ بڑھ جاتا تھا۔

جو 14 فی گرام زیادتی کولیسٹرول سے دل کی بیماریوں کے باعث بلاکٹ کی شرح اضافی صد تک بڑھ جاتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ ہر ماہے میں بھی کولیسٹرول لیول کا نام بڑھا دل کے امراض سے بچاتا ہے۔

دسمبر 1990ء میں امریکی سینٹر کی ماہرہ صحت میں ماہانہ فرائیڈ میں ڈاکٹر رونی اور ان کے ساتھیوں کی تحقیقات سے ثابت ہوئی کہ مغرب سے تھکے لوگوں نے 2746 سالوں کی تحقیق کی جن کی عمر میں 60 سے 74 سال کے درمیان تھیں۔ ان میں ہائی بلڈ کولیسٹرول کی کمی ان کے دوران ان میں سے 261 آدمی دل کے امراض کے باعث بلاکٹ ہو گئے اور بقیہ اپنے والدین اور مرستہ والوں کے مسائل میں سال مطالعہ سے یہ بات بالکل درست قرار پائی کہ جس قدر بلڈ کولیسٹرول بڑھتا جاتا ہے، اسی قدر زیادہ دل کے امراض کے سبب شرح اموات بڑھتی جاتی ہے، چاہے بڑی عمر والے افراد میں کیوں نہ ہو۔

ایسے افراد جن کی عمر میں ساٹھ سال یا ساٹھ سال سے زائد ہوں ان میں بھی جہاں افراطی طرح اپنے بلڈ کولیسٹرول لیول کو چھپ کر دوائے دیا جاتا ہے وہاں صحت مند لوگوں کے ساتھ ساتھ امراض میں مبتلا ہو کر موت کے منہ میں جاتے ہیں۔ چھاپہ تھکے ساٹھ سال یا زائد عمر والے افراد کو بھی

اپنی خوراک میں چربی اور مرقہ غذاؤں کو کنٹرول کر رہا ہے۔

اس انجلیس میں غذائی اعتبار سے رہنمائی کی گئی۔ 846 پوز سے افراد کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ کے افراد کو سبب افرا کو چربی اور نمک کی کمی کی تمہید اروانی خوراک کی کمی جب کہ دوسرے گروپ کو ان کی مرضی کے مطابق۔ تمہید دی۔ سبب دی۔ تمہید سال کی خیال اور صحت سے یہ پتہ چلا کہ گروپ 1 یعنی ایسا افراد جن کو چربی اور نمک کی کمی کی تمہید اروانی غذاؤں کی کمی تھی ان میں سے صرف 146 افراد 10 سال کا دورہ گزار اور گروپ 2 یعنی رہنے والے گروپ کی غذاؤں کے مطابق تھا۔ سبب تھے ان میں سے 20 افراد اس کے دورہ سے بچے رہے۔ ان کی تحقیقات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ہمیں کس قدر کولیسٹرول بول بول کر ڈرانا ہے۔ اس کی ضرورت ہے اور ان کے لئے کتنی احتیاطی تدابیر اپنانا چاہی ہیں۔

بعض کے مطابق اس اثراتی کو بول بول کر ڈرانا ہے۔ اس میں کس کی دیکھنا ہے اور اس کے ملک پاکستان میں دل کے امراض و مرنے کے باعث شرح اموات میں کافی کمی آئی ہے۔ یہی سبب۔

ان ٹیسٹ کی کمی تھی۔ تحقیقات کا نتیجہ بھی لگتا ہے کہ آپ کے کسی بھی حصہ میں ہوں بلکہ کولیسٹرول کو نارمل رینج میں رکھنا ضروری ہے۔

اور ٹیسٹ بلکہ کولیسٹرول بول بول کر ڈرانا ہے۔ اس میں کس کی دیکھنا ہے اور اس کے ملک پاکستان میں دل کے امراض و مرنے کے باعث شرح اموات میں کافی کمی آئی ہے۔ یہی سبب۔

ترقی یافتہ ملک مثلاً انڈیا، جاپان، انگلینڈ، یو۔ایچ۔ ڈیٹ میں لوگوں کی عمریں 75 سال سے زیادہ ہوتی ہیں۔ جب کہ ہمارے ملک پاکستان میں وہ 60 سال کے قریب ہے۔

انہیں ٹیسٹ 40، 50، 60 سال کی عمر کے درمیان دل کی بیماریوں کے باعث موت کا شکار ہوتے ہیں۔ جب کہ ترقی یافتہ ملک میں 75 سال سے زیادہ عمر والے افراد ان کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر اور بیماریوں کے ماحول کو جاننے کی کمی کے سبب ان کی اوسط عمریں ہم سے 10 سے 20 سال تک زیادہ ہیں۔

ہمارے ملک میں لوگوں کو ان کے امراض سے بچانے کے معلومات بہت کمی عمریں 42 سے 48 سال کی عمر کے درمیان ہی بہت سے لوگ موت کی آغوش کو چھو رہے ہیں۔ 5 سال کے اندر دل کے امراض سے مر جاتے ہیں۔

ان کے ذرائع اطلاع نے اس مسئلہ میں بہت کمی کرنا ہے۔ ذرائع اطلاع فتنہ قسم

کے کاموں میں الجھ کر قوم کی رہنمائی کا فریضہ سرانجام دینے سے قاصر رہے ہیں۔

درویش والے افروختہ اور اشرافیہ و زمینداروں کو جو نام کو صحت عامہ کے تحفظ کی آگاہی کے لئے حکومت کا ہاتھ بٹانہ چاہیے۔ بے شک یہ مذکورہ ایک سیدائش کی کتاب کے نگین ہمارے ملک میں ابھی تک انگوٹوں میں ہمارے ذریعہ رسائی میں نہیں ہیں۔ لیکن ہندوستان میں ایسا ہے اور اس سے ماوراء انڈیا میں اسے بڑے بہت سے صوبوں میں حاصل ہے۔ ان مریضوں سے بڑے محفوظ کاروبار حالات اور کون کون سے عام احتیاطی تدابیر سے صحت مند رہتے ہیں۔

مقررہ روٹری میں اپنے ملک و قوم کی بہتر خدمت کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ کولیسٹرول

کی وجوہات

CAUSES OF HIGH
BLOOD CHOLESTEROL

تمام قسم کی حیاتیاتی قزاقیوں سے نیچے یوں کمزور کیلے یا زیادہ مسائل سے دوچار ہوتا ہے۔

(1) ٹوٹل کولیسٹرول میں اضافہ

(2) LDL کولیسٹرول میں اضافہ

(3) ترائی گلیسرائیڈ لیول میں اضافہ

(4) HDL کولیسٹرول میں کمی

جس قسم سے ایسے افراد میں واقف معائنہ پائی گئی تھی بگاڑ حیاتیاتی وجہ سے ہوا ہوتا اس پر مکمل قابو نہیں پایا جاتا۔

یہاں پر

ہومو پیتھی کی ہیئت کا اندازہ ہوتا ہے کہ ہومو پیتھی ٹیپ ایس فوری طریقہ علاج ہے جو مریض کاٹھن مریض کا علاج کرتا ہے۔

مریض خواہ کونسی بھی ہو تمام مریضوں کے علاج کو سامنے رکھتے ہوئے، مریض کے میڈم کے مطابق یاٹھن اصولوں کو اپنا کر وہ ٹیپوں کو جاتی ہے۔ ہومو پیتھی کی تمام علامات کو درست کرنے کی طاقت رکھتی ہے۔ آگے چل کر علاج کے باب میں آپ کو انچھی پیکٹس کے دوران آنے والے پلڈ کولیسٹرول کے مریضوں کے ٹیپ پیش کئے جائیں گے۔ جو باقیہاں خدا شفا یاب ہونے۔

سٹریس (Stress)

بہت سے افراد سٹریس کی تعریف کرنے سے قاصر ہوتے ہیں حالانکہ وہ خود اس میں گرفتار ہوتے ہیں۔

یہ فزیکل اور ذہنی ایک قسم ہے۔ جو بے چینی، غصہ، خوف، درد، دوسری چیز جیہ اپنی مایوسی اور افسردگی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس کی تیرہویں وجہ جسمانی اور ذہنی توانائی کا ٹیپاٹیا ذرا کم استعمال ہوا لگتا ہے۔

اوپر بیان کردہ تمام کیفیات میں بچھڑی گھینڈ، ایڈرٹل گھینڈ، تھائی رائیڈ گھینڈ کی دلو بات ہیں۔

اضافہ ہوتا ہے۔ اس دشواریات کو دور میں سمجھتے ہیں (Flare-ups)۔ جلد پریشانی کی زیادتی اور کولیستروں کیوں ہیں اس کا فرق اسے مریضوں میں یہ تقریباً یقیناً نوٹ کی جاسکتی ہے۔
آخر کار شریاٹوں کی تنگی کی وجہ سے کولیستروں کی زیادتی کے باعث ہوتی ہے۔ (CHI) کا پائیدار نتیجہ

—

آخری قسطی، پاد stress کی من سب تم ایسے علاج کے استعمال کی کیا جائے تو چرچائی کہ اضافہ شریاٹوں کو ٹھیک کر دیا جائے۔

شریائیں سگریٹ کی ہیں اور بائیں ایک کے لئے دوسری بہت سے حملہ اضافہ ہو جاتا ہے۔
بہت سے حملہ کیوں ہیں جن کی وجہ سے کولیستروں کی کمی ہے۔ (دیکھو) (Hypertension) بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں۔

دانشمندان نے ان کے نام (Dr. Thomas Holmes) اور دیگر (Dr. Richard Rube) نے بہت سے کولیستروں کے حوالہ سے تحقیقات کیں اور ان میں سے ایک کولیستروں کا نام بھی پیش قدمی ہے۔

تہوں نے مختلف انواع کی شریاٹوں کی وجہ سے کولیستروں کی کمی ہو جاتی ہے اور کولیستروں کے اضافہ سے اس کے واپس کو ایک چارٹ کی شکل میں جو اس طرح سے ترتیب دیا گیا ہے۔

مختلف نوعیت کی شریاٹوں

- میں کولیستروں کی کمی ہو جاتی ہے
- (1) ممالک اور دیہی میں سے کسی ایک کے قوت ہو جائے پر دوسرے قوت کو ہونے والی شریاٹوں کے (2) طلاق کے بعد پیدا شدہ شریاٹوں
 - (3) ایک دوسرے کے قوت اور بہت سے شریاٹوں کے (4) زیر نراستہ قوت دوسری پیدا شدہ شریاٹوں
 - (5) خاندان کے کسی فرد کے قوت ہو سنے کی صورت میں (6) ذاتی طور پر شریاٹوں کے قوت دوسری پیدا شدہ شریاٹوں کی صورت میں
 - (7) شریاٹوں کے قوت دوسری پیدا شدہ شریاٹوں کی صورت میں (8) کالیفورنیا کی قوت دوسری پیدا شدہ شریاٹوں
- (108) پوائنٹ
(073) پوائنٹ
(165) پوائنٹ
(163) پوائنٹ
(163) پوائنٹ
(053) پوائنٹ
(501) پوائنٹ
(147) پوائنٹ

- (9) جوتے کی دو پاروں میں سے ایک کی صورت میں
(10) کام سے رہنما رشتہ کے بعد
(11) خاندان کے کسی فرد کی صحت یا وہ یہ اس تبدیلی کے بعد
(12) حمل میں پیہ و شدہ میں
(13) جنسی مشاکات سے
(14) خاندان میں کسی فرد کی شمولیت سے خواہ اس نے واپس یا نہیں لیا
ہو اور یا کو ایسا کیا ہو یا نہ ہو
(15) عام سطح سے بہت کم قیمت پر یا وہ قیمت پر یا وہ قیمت پر یا وہ قیمت پر
سے پیچیدہ شہر میں
(16) کسی قریبی دوست کے فوت ہو جانے پر
(17) کام کی فہمیت پر
(18) رازبرداری سے کم تر یا اس کی وجہ سے کم تر یا اس کی وجہ سے کم تر
زیادہ شدہ یا کم تر یا وہ قیمت پر یا وہ قیمت پر یا وہ قیمت پر یا وہ قیمت پر
ذاتی عادت پر
(19) کاروبار یا گھر کی خریداری کے لئے رہن رکھنے پر
(20) کام کا ج کی ضرورتوں میں بڑی تبدیلی کے باعث طلاق
تسلی و تہنات و غیرہ
(21) بیٹے یا بیٹی کے گھر چھوڑ دینے پر یا بیٹی یا بیٹی کے گھر سے
میں پیدا شدہ شہر میں
(22) قانونی مسائل کے باعث پیدا ہونے والی شہر
(23) ذاتی و ادیب الہادی کی شہر میں یا وہ قیمت پر یا وہ قیمت پر یا وہ قیمت پر
کے حصول سے
(24) گھر سے باہر سے وفیات کو ترک کرنے سے یا شہر کی شہر سے
میں خاص کر عورتوں میں پیدا ہونے والی شہر
(25) سکول و غیرہ کی تبدیلی کے اطلاق سے یا قیمت پر یا وہ قیمت پر
(26) سکول و غیرہ کی تبدیلی کے اطلاق سے یا قیمت پر یا وہ قیمت پر

درج ذیل بیان کردہ تحقیقات کی روشنی میں اپنی شخصیات کا جائزہ لیں
 بہت سے افراد پر مشتمل تحقیقات کے بعد باہرین کے تمام افراد کو دو گروپوں میں تقسیم کیا
 اور 3۔

گروپ اے (Group A)

ایسے افراد جو ہمیشہ جلعک میں رہتے ہیں اور بعد باز آتے ہیں دوم اس وقت میں بہت
 سے کام کرنا چاہتے ہیں۔
 یہ لوگ عملی زندگی میں زیادہ کامیاب نہیں ہوتے۔ وہ اپنے اکثر کوششوں اور پھرتے
 ہیں۔

کیونکہ وہ ایک وقت میں بہت سے کام کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں اور نتیجتاً فی کام
 انہیں دیر لگتی ہے یا ٹھیک طور پر عمل نہیں ہوتا۔

گروپ بی (Group B)

گروپ بی کے تعلق رکھنے والے افراد زیادہ حوصلہ مند اور باوقار ہوتے ہیں۔ وہ تمام
 کام وقت پر اور باری باری حوصلہ مندی کے ساتھ اور ایماندار سے سرانجام دیتے ہیں۔ کام ان سے
 اسباب پر مدار نہیں ہوتے وہ ہر کام ٹھیک طریقے سے مکمل کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں خود اعتمادی کی کمی
 نہیں ہوتی۔

یہی لوگ عظیم ہوتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے افراد انوکھ مہلت کے اعتمادی سے
 اپنے اپنے شعبوں میں کام کرتے ہیں۔ مثلاً:

گروپ اے کے تعلق رکھنے والے افراد بے خبری، جلد بازی، ناواقفیت، المیہ کے جذب
 زیادہ متنبہ نہیں رہتے ہیں۔ ایسے افراد اکثر یہ کہتے ہیں کہ "میں بھڑکتے ہیں۔" اور بہت بار
 معاش، معاشرتی تعلقات کے ساتھ ان کے معاملے میں زیادہ جھکاؤ ہوتا ہے۔

جب کہ گروپ بی کے تعلق رکھنے والے افراد اپنی حوصلہ مندی، استقلال، مزاحمت اور تہ سے
 ان کے لئے وقت میں کمی نہ ہونے کا شکار نہیں ہوتے اور ان سے زیادہ کام پڑا تھا اس سے
 دلکھاتے ہیں۔

طرز زندگی، طور طریقے

(Life Style Addictions)

مادرات اچھی ہوں وہ بی ان کے اپنے اپنے الگ الگ اثرات دیتے ہیں۔ ہر کسی بھی انسان کی شخصیت پر نمایاں نکلتا ہے۔

چائے اور کافی پینے کی عادت

دنیا کے اکثر حصے میں یہ عادت پانی پینے جتنی ہے۔ اگرچہ یہ کچھ عادات ہیں جن سے کچھ عادات سے بچنا چاہیے۔

چائے اور کافی دونوں میں کافیین دیتی ہے۔

کافیین دماغ پر اثر انداز ہو کر جسمانی عادات کو سکون دیتی ہے۔ دماغی رسول تو تیز کرتی ہے۔

تھین چائے اور کافی دونوں سے مسلسل شمل سے بے خوابی عادات، اسٹیپر ہوتی ہے۔

مٹی پر انگریز انجمن میں یہ ہے اور مٹی دونوں عین کی مادی ہے۔ ہر مٹا کر مٹی میں لگی آتی ہیں۔ کچھ بد عادتیں ہیں جیسے کہ ٹینک بنی وینٹن جینی مادی میں اس کے استعمال سے عادات، اسٹیپر، بے خوابی، مائلن، عروسی واقع ہوتی ہے۔ اور جس کی عروسی ہوئی ہے۔

انگرافٹی یا چائے کا زیادہ استعمال ہو رہا ہے۔ تو بچہ کن انوں میں کافیین موجود ہوتی ہے۔ جس کے باعث اعصابی زوال، سکس، سبب بنتی ہے۔ خوابی ہو جاتی ہے۔ دماغی کمی بھی ہوا ہے۔

ایسے افراد جو کافیین کے عادی ہیں، ان کا قیام سے اس کے لیے سستی کا پل، اور ان چھوٹی کی کھچاوت اور درد جیسے عوارض سے دوچار ہوتے ہیں۔

ٹھیک کن عادات میں سے ایک ہے۔

یہ تمام کافیین کا نمونہ ہے۔ اس سے بچنا چاہیے۔

حاصل انوں اور مٹیوں کے کافیین اور دماغ کے تعلق سے۔

ہیں۔ اگر کافیین کے عادی افراد کے ساتھ رہیں، اور بچہ کن انوں میں سے بچنا چاہیے۔

تنگی اور دل کے عوارض میں کم جھکا ہوا ہے۔

Johns Hopkins جو ہارڈ جان میں بظاہر سکول کی تحقیقات کے مطابق ایک دن میں پانچ یا اس سے زیادہ کافی کے پیتے والے افراد کو عام طور پر کی نسبت دو گن سے تین گن زیادہ دل کی بیماریوں کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اسی طرح چائے اور کافی پیتے والے دیگر افراد نے پینے والوں کے مقابلہ میں دل کی بیماریوں میں زیادہ جھکا ہوا ہے۔

اسی طرح کیلیفورنیا میں ہونے والی مزید تحقیقات سے یہ بات باطل مبالغہ ہو چکی ہے کہ ہر ایک ایک دن میں چار سے پانچ کافی پیتے ہیں اور ان کی سانس تک بدلتی رہتی ہے۔ ان میں نہ پینے والوں کے مقابلہ میں دل کے دورے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

سٹانفرڈ یونیورسٹی Stanford University کی تحقیقات کے مطابق ایسے دواخانے میں سکے افراد جو تین یا اس سے زیادہ اپنی کافی روزانہ پیتے ہوں، ان کے مقابلہ میں ہائی کولیسٹرول سے زیادہ دوچار ہوتے ہیں۔ مئی 1990 میں برٹش میڈیکل جرنل British Medical Journal میں چھپنے والی رپورٹ نے مطابق بہت زیادہ مقدار میں کافی پیتے والوں اور دل کی بیماریوں کے باعث مرنے والوں میں کوئی فرق نہیں پایا۔

19398 تا 19466 سال تک یہ تحقیق کی گئی۔ جب تحقیق شروع کی گئی تو کوئی بھی فرد

دل کی کسی بیماری میں مبتلا نہ تھا۔

ہلڈ کولیسٹرول یوں ٹوٹ کر تین سے زیادہ حصوں میں بٹ کر ایسے افراد کو کافی پیتے تھے، ان کا ہلڈ ٹولیسٹرول لیول زیادہ ہو گیا۔ ایسے افراد میں یہ سب کافی پیتے تھے، ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 273 ملی گرام اور جو تین سب کافی روزانہ پیتے تھے، ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 237 ملی گرام تھا اور ایسے افراد جو دو یا اس سے زیادہ سب کافی روزانہ پیتے تھے، ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 253 ملی گرام تھا۔

اسی طرح دس فی یاریوں کے سبب اموات میں ایسے افراد کی بہت بڑی تعداد تھی جو زیادہ کافی پیتے تھے اور ان کی اموات دل کی شریانوں کی بیماریوں کے باعث ہو گئیں۔

کافین ایک ایسا کیمیکل ہے جو چائے اور کافی دونوں میں موجود ہے۔ جو دماغ اور جسم کو متحرک کرنے کا کام کرتا ہے۔ نینکوں کافی کی نسبت چائے میں کافین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اس سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ کافی سے محفوظ خیال کیا جاتا ہے۔

کافی سے دل میں کسی کے لیے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ اس لئے دل کے آگے حصوں

میں وہ دواں المرح کی کافی میاں اور استعمال ہے۔

جو کم کالین والی کافی پسند کرتے ہیں کہ کچھ نین والی اور جو زیادہ کالین پسند کرتے ہیں وہ زیادہ

کالین والی کافی کا استعمال کرتے ہیں۔

کچھ نین والی ہونی "کافی" جیسے کہ کتبہ کے لحاظ کرتی ہے۔ البتہ تو بارہ مہر مستعمل استعمال کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ ایک مہر کافی کے کا ہندوستان میں کالین کم کی ہوئی کافی پینے والے کے مقابلہ میں زیادہ ہے۔

سین فورڈ ایلیز سے سر جی ٹھیک پر کی جانے والی ڈائریسٹریو Superko صاب کی رپورٹ سے معلوم ہوتا ہے کہ 188 افراد جو کافی پیتے تھے صاب ان پر تحقیقات کی گئیں۔ پہلے دو ماہ ان افراد کو کافی کے تین سے چھ کپ، مگر ان کے بعد ان کو کافی سے کالین کم کی ہوئی کافی پینے کو ہی محدود کر دیا گیا۔ ان افراد کو کولیسٹرول میں کمی جانچ کر لیا گیا، جس سے یہ جان کر حیرانی ہوئی کہ کافی پینے والوں کی نسبت وہ افراد جن کو کافی کا کالینڈ (Decafinated) کافی ملی کی آن کا (DL) کولیسٹرول فیول سمات فی صبح تک زیادہ تھا۔

یہ بات بھی مسلمہ حقیقت ہے کہ کالین ہند پریش کو برعکس ہے کہ کالین اور مشروبات سے ہند پریش پر اثر انداز ہے۔ یہاں پر یہ بات ہے کہ کالین کے اثرات ہیں۔

ان میں سے ایک، سر جی آپ نے ان کے اثرات ہیں۔

26 مرد جو کافی پیتے تھے ان کا ہندوستان پر کیا گیا۔ ان کو 25 لیٹر سے 25 لیٹر 25 لیٹر کالین کھلائی گئی۔ اسی طرح ان کے ہندوستان پر کیا گیا۔ ان کو بھی کالین کی ایک ہی مقدار ملانی گئی تو معائنہ کرنے کے بعد پتہ چلا کہ جو افراد کافی پیتے تھے ان کا ہندوستان پریش کافی نے پینے والوں کے مقابلہ میں 5 سے 10 گنا زیادہ تھا۔

ایک کپ کافی پینے کے 45 منٹ بعد ہندوستان پریش وچھٹ گیا جو پتہ تو پتہ چلتا ہے کہ کافی پینے سے پیچھے والی ریلنگ ہندوستان پریش 12 سے 12 mm ہوتا ہے۔ اور یہ افراد جو ہندوستان پریش کپ کافی پیتے ہوئے ان کا ہندوستان پریش تو بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ دو احتمالات تھے کہ یہی حالت رہتی ہے جس کے باعث ان کے دل اور رگوں میں شریانیں پر بہت کم ہوتے ہیں۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ ہندوستان پریش ہندوستان کے ساتھ ساتھ ہندوستان پریش اور کافی کا ہندوستان پریش کے لئے اس میں موجود کالین کے باعث نہیں کی ہے۔ کالین اور اس کی شریانوں میں بہت کم ہے کہ کالین کے ساتھ ساتھ ہندوستان پریش ہے۔

شراب نوشی اور پختی بھی دیکھو جو ریاست جو ترقی بہت دیرینہ کاغذات تھی یہاں اور ان کو اس کتاب میں بیان کیا جائے گا۔

اور ساتھ ہی مناسب جگہ پر ان کی روک تھام اور علاقے کے لئے جو میو پختی اور طب کی ادویات بھی بیان کی جا رہی ہیں۔ تاکہ مہدی علی کے قہر میں انہیں سونے والے نئے افراد کو جو میو پختی ہو یا حکیم صاحبان اس کتاب سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔

اور اپنے طبی شعبہ میں مسلسل محنت اور محنت سے دیکھی انسانیت کی خدمت سر کے نہ صرف ہاں رزق لمانیں بلکہ معاشرہ میں اپنی مقام حاصل کریں۔

دل کی شریانوں کی بیماریوں کے سبب سے ایک بڑا سبب سگریٹ نوشی ہے حالانکہ سب یہ سمجھ رہے ہیں کہ صحتی تنگ پر پبلک مقامات، دفاتر، سیرکوں، سڑکوں اور دیگر عوامی مقامات میں سگریٹ نوشی پر پابندی نافذ کر دی ہے اور خلاف ورزی کرنے والوں کے لئے جرمانے بھی مقرر کیے ہیں۔ اس کے باوجود کھلے عام سگریٹ نوشی میں کوئی فرق نہیں آیا۔ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں عام سگریٹ نوشی کو اپنا شیڈل کرتے ہیں۔

ایسا قانون کیا کرے۔ خود آگئی و شعور سے اس بہ دولت نہ قابو پایا جاسکتا ہے لیکن اس کے باوجود کہ سگریٹ نوشی پر پابندی نہیں صرف پبلک مقامات میں سگریٹ نوشی کرنے والوں پر پابندی ہے۔ پھر بھی لوگ اسے معیار زندگی سمجھتے ہوئے خلاف ورزی کرتے ہیں۔

تمباکو نوشی کے نقصانات

(The Perils of Smoking)

بہت سے دل کے امراض میں جتنا دماغ تحقیق کرے گا اور ان کے بارے میں بات سامنے آتی ہے کہ ان کی اس ذہنی نگاہ میں کتنا خطرہ ہے۔
اس عنوان پر بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں کہ شریعت نوشی دل کے امراض کی دہرہ بات میں سے ایک ہے۔

انڈینڈ کے معروف محقق ان دنوں Holland Hill نے کئی سال پہلے ایسے معاملوں پر تحقیقات کیں جن کی عمریں پچاس سے چالیس سال کے درمیان تھیں اور وہ تمباکو نوشی سے ماورائی تھے۔ تو دوران تحقیق یہ بات عیاں ہوئی کہ سینہ میں بولہ بن جاتا ہے اور انہیں تمباکو نوشی کرنے والے مریضین کی نسبت کم سے پانچ گنا زیادہ دل کے عوارض سے خبردار کرنا پڑتا ہے۔
تمباکو نوشی کے مختلف طریقے ہیں اور ہر ایک کا خطرہ ہے۔ ان میں کھربیت، کار، وغیرہ کے ذریعہ بھی تمباکو نوشی کی جاتی ہے۔ تمباکو نوشی کو اس طرح سے بھی لیا جاتا ہے کہ اس کے اثرات دہرہ پیدا کرتے ہیں۔

البتہ مختلف افراد پر اس کے اثرات بدنی مختلف ہوتے ہیں اور یہ اس پر انفرادی بہت کم عمر میں اس نے بھی نیک اثرات کا شکار ہو کر عمر میں بڑھتے ہیں۔ اور ہماری مثالوں کے بھی اس کے اثرات سے کم متاثر ہوتے ہیں۔ یہ بات یہ ظاہر ہے کہ تمباکو نوشی کے منفی اثرات ضرور رنگ لگاتے ہیں کسی پر کم کسی پر زیادہ اور کسی پر بہت زیادہ۔
لیکن بدست اثر مختلف ہوتی ہے ایسے افراد جو شریعت نوشی ترک کر دیں تو او سال کی مدت میں ان کا دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ کافی حد تک اور پانچ سال میں پچاس فی صد تک کم ہو جاتا ہے۔ تمباکو نوشی سے زہر و امیٹل جو تھوڑا سا پیتا ہے وہ سب بڑا ہے۔ ٹریکیٹیا Trachea اور برنکائی Bronchi کی انتہائی اندرونی تہ اپنی تھیں نہایت آہستہ آہستہ تھوڑا کرتا رہتا ہے۔ اس طرح آہستہ آہستہ پیپروویس کی بافتیں تھوڑا تھوڑا ہوتی ہیں اور وقت گزرے گا پیرا ہو جاتی ہے۔ پیپروویس کی سانس لینے کی سنبھال کم ہوتی جاتی ہے۔

سائنس چھوٹا پھوٹا آٹا ہے۔ سائنس کے راستے کے اعصاب دیکھیں۔ اشد و بکا زور چھٹس کے پھاڑا ہونے کے سہجے ساتھ آگاہی پیدا ہو جاتی ہے جو مرض کا شیعہ ہوتی ہے۔ پھر نوجوانوں سے اور سائنس کے کئی عوارضات آنکھرتے ہیں۔ یہ سارا کچھ سہجے کو جس میں جو چیزیں ہیں ان کے تیلو لیٹن کے باعث ہوتا ہے۔ تیلو لیٹن خون کی شریانوں کو تنگ کرتا ہے اور خون کے قطرے پیدا کرتا ہے۔

یہاں تک کہ یہ خون کے چپے میں Platelets cells کو تیار کر دیتا ہے جو کہ خون کا خاص جزو ہیں۔

مگر ان کے چپے نے پلیٹ لیٹس خون میں تھوڑا سا تھوڑا سا کام کر رہی ہیں۔ یہ تھوڑے سے دل کی شریانوں میں تنگی اور رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے اسے افروغ خون کا زہار دیا جاتا ہے۔ اور ان میں جہد فی اہل سے تھکن کا Clotting وقت بہت طویل ہوتا ہے۔

ٹیو لیٹن کے باعث خون میں پتہ پتہ کے تھوڑے تھوڑے تیلو لیٹس Leukocytes زیادہ متحرک ہوں جو کہ خون کی ایک پوریشن کے خون کو بند کرنے کا کام کرتے ہیں۔

تھوڑا تھوڑا کر کے دلوں میں مادیات کے پتہ پتہ ان میں آتی ہے کہ ان میں پلڈ پوریشن کی ہر پوریشن بہت حد تک بڑھ جاتی ہے۔ تھوڑا تھوڑا کر کے دلوں کو فراہم کرنے والوں میں ایڈرینالین اور ایڈرینالین ہارمونز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ بڑھ جاتی ہڈی پر پلڈ دل نے صحت دھرائے اور دل کو زیادہ مقدار آؤتھن میں طلب کا باعث بنتی ہے۔

اس کے علاوہ مریض باقی دوا کا بھی رونا رہتا ہے۔ اس پر کوئی دوا نہیں پڑا یا بھی یہ جانتے پھر ان کی دل سے دارو کا طرہ اشیا جلا کر دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر مریض دوا پر قابو نہ پایا جائے تو مریض میں سوجھنا، بے چینی، انہوں میں پورے جسم میں آتی ہیں۔ اس نے مصلحت زدوں جس کے باعث دل کی حرکات کو بے قابو کر دیتے ہیں۔

حقیقت میں سب کوئی شخص اس سے دوا دیکھ کر ہوتا ہے جو دل کی بے قابو حرکات کے سبب اور بہت زیادہ مقدار میں Catecholamines بننے کو دیتا ہے۔ پیدا ہو جانے سے اپنا جسم دل کا زہر پڑا کر شریانوں کو طاریتہ ہوتا ہے۔

تھوڑا تھوڑا کر کے دلوں کے فراہم کرنے والوں میں پورے موٹو آکسیجن کی زیادتی ہو جاتی ہے اور دل کی شریانوں کی شریانیں واقع ہو جاتی ہے لیکن وہ اپنے کام سرانجام دینے کے لئے جتنی آکسیجن کی مقدار رکھتا ہوتا ہے وہ پورا اٹھاتا ہوتا ہے لیکن اسے سب سے زیادہ خون کی پوریشن کو کلو بن کاربن دیو

آکسائیڈ سے لہریں ہو جاتی ہے جو جسم اور دل دونوں کے سے ٹھہرنا تک حالت ہوتی ہے۔

دل کو آکسیجن کے نہ پہنچنے سے سانس میں ٹھہر، ہوتوں کا نیلا پنا اور دل کی حرکات کی بے قاعدگی نوٹ کی جاسکتی ہے۔

ایسے میں دل ہی نہیں تمام جسم کے نعیرات مناسب مقدار میں خون اور آکسیجن کی سپلائی سے محروم ہو کر متاثر ہوتے ہیں۔ خاص کر دل کی حرکت یہ ٹھہرے اور مناسب وقت میں واقع نہیں ہوتی۔

تمباکو نوشی کرنے والوں کی صحبت میں بیٹھنے والوں پر ظاہر ہونے والے اثرات بد اگر آپ تمباکو نوشی نہیں کرتے ہیں تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے ساتھ بیٹھتے ہوں تو ان کی تمباکو نوشی سے پیسیلا ہو سکتا ہے جو اس سے آپ پر بڑے اثرات کے حامل اجزاء اپنے سانس کے ذریعہ داخلے جاتے ہیں۔

توبہ لٹوٹی کے علاوہ اثرات یہ توجہ میں لیتے ہیں۔

ایمز این ہال (Dr. Anne Hapel) صاحبہ کی ریسرچی کے مطابق جن بچوں نے باپ تمباکو نوشی جیسی بد حالت میں جتنے ہوں ان میں دل کی دھڑکن اور خون کے ٹھہرے کے خطرے سے بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

ڈاکٹر این ہال صاحبہ سے مصدقہ تمباکو نوشی کے اثرات یہ وہ ہیں کہ ہم تک پہنچ کر اس کو بھی متاثر کرے۔ یہ ہیں بھی ایسی ہی اور اس کو دل اور دماغ کے خطرے سے بڑھ جاتے ہیں۔

تمباکو نوشی اور زیادتی کولیستروں

تمباکو نوشی اور بانی وقت پریش کولیستروں میں بڑا گہرا اثر ہے، کیونکہ تمباکو نوشی کرنے والے اور بانی ہلڈ کولیستروں والے دونوں گروہ کے افراد کو دل کی بیماریوں کا خطرہ یکساں لاحق ہوتا ہے۔ اس ضمن میں آپ کو زیادہ مثالیں پیش کریں گے۔ صرف ایک واضح اور اہم تحقیقی پیش خدمت ہے۔

جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی 19 نومبر 1990 کی شمارہ 1900 کی شمارہ ہونے والی مہرہ کے مطابق جن کی عمر 15 سے 24 سال کے درمیان تھیں۔

تمباکو نوشی کرنے والے 390 مردوں کو بعد از مرنے بائیس سو سو کے ذریعہ شریانی معائنہ کرنے سے پتہ چلا کہ ان کی شریانی کولیستروں سے متاثر تھیں، یہ تمباکو نوشی کے باعث شریانیوں کی

تیار کیا Atherosclerosis کا تھکوں کو کمزور کر دیتے ہیں۔

تمباکو نوشی اور ہائی بلڈ پریشر ہائی کولیسٹریل دونوں میں سرشاریوں کی اندرونی سطح کو بڑھا دیتے ہیں۔ ان میں کھلی، بھٹی اور یاغیوں کی بچاؤ پھیلا ہے۔ یہ سب تمباکو نوشی سے شروع ہونے کی دیواریں توڑ پھوڑ کا شکار ہو جاتی ہیں اور ساتھ ہی بلڈ کولیسٹریل بھی شامل ہو جاتے۔ تو یہ باتوں میں بچہ ہو کر نہیں سرجنگلی سے لڑا ہوا کرتے ہائی بلڈ پریشر پیدا کرتے۔

سیدھی بات یہ ہے کہ اگر ایک فرد ہائی بلڈ کولیسٹریل سے پرہیز کرتا ہے تو اسے ۵ سے 1۱ سال میں دل کا اور پرے سے بچاؤ کیلئے یہ ضروری ہے کہ وہ ہائی بلڈ کولیسٹریل میں اضافہ اور ساتھ ساتھ تمباکو نوشی بھی کرتے ہو تو اس کی یہ مدت کم از کم 4 سے 5 سال رہ جاتی ہے۔ ان بات سے آپ کو پتا چلے گا اور ہائی بلڈ کولیسٹریل کے اگلے پانچ سالوں سے۔

بس میرا تمباکو نوشی اور ہائی بلڈ کولیسٹریل والے فرد کو یہ خاص نصیحت ہے کہ ان دونوں سے ہوش مند رہیں، مستقل مزاجی اور مناسب ہومیو پیتھی اور طبی طریقے سے چھڑکا رہا ممکن ہے۔

موٹاپا (Obesity)

موٹاپا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ یہ مسئلہ سب سے زیادہ ملک پاکستان میں ہی نہیں بلکہ پوری دنیا میں ہونا پاتا ہے۔ یہ مشکل بہت دور تک پہنچ سکتی ہے۔ بہت کمزور رہتی ہے۔

اس کی وجہ سے ترقی یافتہ ملکوں میں بھی اس سے کافی پریشانی لاحق ہے۔ کیونکہ وہاں یہ کمزور نہیں افراد نہیں ہے ایک کوموٹا یا اسی سے کہیں کہ موٹا ہو جاتی ہیں اور وہ میٹابولک کے لوگوں کو زیادہ پیچیدہ فرماتا ہے۔ کیونکہ ان کے خوراکوں کے افراد اسی سے پہنچتے ہیں۔ بہت کمزور مشکلات نظر آ رہی ہیں۔ جس کے نتیجے میں جسم میں فالٹو چرچتی ہیں۔ یہ شروع ہو جاتی ہے۔

عام طور پر موٹاپا بہت کمزور ہائی بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ پریشر جیسے عوارضات پیدا کر دیکھتے ہیں آتے ہیں۔ اور یہ تین بیماریاں ال کے دور دور کا راستہ ہو کر کرتی ہیں۔ ایسے افراد کو موٹاپا کا شکار ہوا کرتا ہے۔ وہ ہائی بلڈ کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر بھی رکھتے ہیں۔ جب بھی انہیں دل کی بیماریوں کی بیماریاں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

لیکن کٹ موٹاپا والے افراد ہائی بلڈ کولیسٹرول ہوتی ہیں۔ ان کے ہائی کولیسٹرول اور ہائی LDL Bad Cholesterol کہتے ہیں۔

بہت سے بڑے بڑے ہونے والے افراد میں HDL یا کٹ کولیسٹرول کی کمی ہو جاتی ہے۔

موٹاپا یا وزن کا بہت زیادہ ہونا بہت زیادہ مقدار میں بڑی مقدار میں خوراک اور سارے والی خوراکوں کے استعمال کے بعد ورزش نہ کرنے سے یہ واقعہ ہے۔

انہیں اتنی زیادہ خوراک کی ضرورت نہیں ہوتی جس قدر وہ محنت کرتے ہیں۔ زائد چربی بلڈ کولیسٹرول کی صورت میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ اسی طرح چربی بدن میں کڑی جسم کو موٹا بنا دیتی ہے۔ موٹاپا کا شکار اکثر افراد ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے ہائی بلڈ پریشر مریضوں کو ایسا علاج دینا چاہیے کہ ضرورت ہے اور صرف انہیں صرف مزید سبب معقول خوراک اور ورزشات ایسا ممکن ہے۔ اسی طرح موٹے افراد کو ایسا علاج دینا چاہیے کہ کولیسٹرول سے بھی نجات مل سکتی ہے۔

یہ بات میرے سامنے آئی ہے کہ بہت زیادہ کھانے میں آتی ہے کہ ایسے افراد کو زیادہ وزن کے حامل ہوں۔ ایسے ہائی بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ کولیسٹرول کے تھمراروں والی غذا اور مناسب

کا شامل ہونا شوگر کو جنم دیتا ہے اور پھر شوگر والے مریض کو چکن کی سے پھر پورنڈا کا استعمال ابتدا میں ہے خوشی اور پھر شریاں میں کمی آتی رہتا ہے۔

بدقسمتی سے 76 سال پہلے سے معلوم چکن کی روشنی میں آج تک میڈیکل کا شعبہ پوری طرح سے شوگر اور کولیسٹروال پر چربی سے پھر پورنڈا میں ریشہ دار کے مریضوں کو اس سے پوری طرح روک نہیں سکا۔

شوگر والے مریض کو انسولین کی آویں یا نیپے دیتے جاتے ہیں۔ جو اتنی ہی تھک زیادہ اور دیر دیر کا کام نہیں دیتے جتنی کہ ایک مریض پر یہی دیتے ہیں۔

چربی کی دیر راتی اور شوگر سے چربی پورنڈا میں اس سے راتی کا وہی نہیں بھرتا ہے کی چربی کی کیا بھی ہے اس کا ہے اس کے ساتھ ساتھ اس کے پاس پورنڈا کے لئے اور اس کے لئے ہو جاتا ہے اور تحفہ عام ہو جاتی ہے جس کو مریض کو دینا چاہیے۔ یہ وہی دیتے ہیں۔ شوگر کی ٹون میں زیادہ کمی کے سبب پیشاب ہو رہا ہوتا ہے۔ رات کو وہی نہیں دیتے۔ مریض کا وزن کم ہوتا رہتا ہے لیکن بھوک بڑھتی جاتی ہے۔ ساتھ ساتھ چربی کی دیر راتی سے رات کو یہی دیتے ہیں۔

اس کی وجہ صاف ظاہر ہے کہ مریض کو شوگر اور انسولین میں اس کے ساتھ ساتھ راتی اور یہی مریض کو اس سبب عوارض ہو جاتی ہے۔

دب شوگر کے مریض کو اس سے زیادہ ہے تو اس کے لئے اس کے لئے اور اور قابل جذب بنانے کے قاصر رہتے ہیں۔

اس طرح شوگر کو دینی دینی کے لئے یہ تو دینی کو دینی کی دینی کی شکل میں پیشاب کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے۔

شوگر کی پیچیدہ گیایاں (Complications of Diabetes)

شوگر والے مریض کو راتی دینا اقسام کی پیچیدہ گیایاں ہوتی ہیں۔

(1) انجائیکٹوئس

دل کی شریاں میں شکر کے باعث دل کا اور دوسرے ہے۔

(2) ہارٹ ایکٹ

دل کی شریاں میں شکر کے باعث دل کا اور دوسرے ہے۔

(3) پیری فیرل واسکولر ڈیزیز (Peripheral Vascular Diseases)

اس کی نشانوں میں حیرت انگیز پختہ وقت پر ٹھپ سے ورد کا ہونا ہے۔

اسے آرام کرنے سے سکون ملتا ہے، جبکہ مریض سکون محسوس کرنے کے بعد خود کو چلنے کے

قابل سمجھتا ہے اور چلتے پھرتا ہے تو درد یا پاروٹ آتا ہے۔

اس حالت میں رتد رتگی اضافی ہوتے ہیں جتنا ہے۔

شوگر اور ہائپر لیپو سٹرول کو قابو پانے سے اس درد سے نجات ممکن ہے اور یہ حالت بالکل

رہتی ہے۔

(i) Nephropathy: رتد رتگی میں ہونے والی نالیوں کا نقص ہوتا ہے۔

(ii) Neuropathy: رتد رتگی میں حساب کا کاروبار ہوتا ہے۔

(iii) Retinopathy: رتد رتگی میں شبکیہ کا نقص ہوتا ہے۔

شوگر میں مبتلا افراد اپنی رتد رتگی میں اضافے سے بچنے کے لیے باعث انہیں ہارٹ ایٹک

کا قطر والا حقیر جاتا ہے۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول میں ہائی لیول LDL یعنی Bad Cholesterol اور ٹرائی

گیسٹرول (HDL) کی کمی جیسے Good Cholesterol کہا جاتا ہے اس کو شوگر کے مریض کو دل

کی تیار لیول سے دور پار کرتے ہیں۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول کے مریض کی پوریدگیوں کا علاج کا سبب بنتا ہے۔

جدید تحقیقاتی مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ اگر شوگر کے مریضوں کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے

اور انہیں پریشانی نڈا کیٹر خیر نہ دوائی حالت میں نہ لگائی جائے اور انہیں کے سبب ہائی بلڈ کولیسٹرول،

ہائی بلڈ پریشر اور وٹا پائٹل ہو کر شوگر کے مریض کو CHD اور وٹا پائٹل ہائی پریشر کا سبب بن جاتا

ہے۔

بہت سے شوگر کے مریض اور انہیں کی قسمتی سے ان کی باتوں سے بالکل بے خبر ہوتے ہیں۔

اس لیے شری کے سبب مریض اور انہیں بہت سی باتیں یاد دلائی جاتی ہیں۔

اگر شوگر کا مریض اپنی خوراک میں تبدیلی اور کولیسٹرول کا زیادہ استعمال کرنے کا تو بہت جلد

اپنی شریاتوں کی کمی سے کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔

تکلف تحقیقاتی مواد کا مطالعہ کرنے کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ شوگر والے مریضوں کو انڈیو راک میں پیکٹائی کا تریوڈ استعمال نہیں کرتے ہیں۔

شوگر والے مریض کے ہڈیوں میں ایسٹروئن سے مراد سے فعل ہو پاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر والے مریض کا علاج بھی یہی ہے۔ اور یہ بھی ہوتا ہے کہ Beta Blockers اور Thiazide وغیرہ شوگر کے مریض کے ہڈیوں میں ایسٹروئن کا باعث بنتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر

آکر دیکھئے دو۔ ہڈی پریشر کو کم کرنے کا چارہ یہ ہے کہ ہائی پریشر والے مریض کو ہائیڈروکلورائیڈ 196mm ہائیڈروکلورائیڈ سے بڑھا دیا جائے اور اس کو کونٹرول کیا جائے تو ایسے آدھے ڈائٹ کا مریض ہڈی پریشر آگے بڑھتا ہے۔ لیکن نسبتاً کم گناہ یا دہشت ایک کا گناہ ہوتا ہے۔

بہت سی ہڈی پریشر کے مریضوں کو حقیقت سے یہ بات دیکھ چکے ہیں کہ ہائی پریشر کے مریضوں کے خون کا آکر جاننا یہ ہے کہ ہائیڈروکلورائیڈ کا گناہ ہوتا ہے۔

اور ہائی پریشر میں جتنا کالیم سرخ ہے تو ہائیڈروکلورائیڈ میں بھی جتنا ہوتا ہے۔ لیکن مختصر یہ بات ہائیکس واضح ہے کہ یہی فرق ہائیڈروکلورائیڈ میں جتنا ہوتا ہے اور کالیم مریض بھی ہوں اور ان کو عام لوگوں کی نسبت اور ہائیڈروکلورائیڈ والے افراد کو عام لوگوں کی نسبت 4 گنا زیادہ دہشت ایک کا خطرہ ہوتا ہے۔

اور ہائیڈروکلورائیڈ کے لئے استعمال ہونے والی ادویات مثلاً Beta Blocker، Thiazide اور پیٹیاپ اور ادویات آخر کار ہائیڈروکلورائیڈ کا باعث بنتی ہیں۔

ہائیڈروکلورائیڈ اور ہائیڈروکلورائیڈ کے مریضوں میں 15 سے 15 فی صد تک ہو چکا ہے۔ اور ہائیڈروکلورائیڈ 20 سے 30 فی صد تک تکمیل چکا ہے۔

دیگر بیماریاں

شوگر اور ہائیڈروکلورائیڈ کے مریضوں کو بھی ہائیڈروکلورائیڈ کا سبب بنتی ہیں۔

ان کا زیادہ استعمال آید مرض سے نجات دہانے ہوئے دوسری طرف میں مبتلا کر دیتا ہے اس لئے معالج کے لئے ادویاتی اثرات کو جس علم پر لحاظ دینی ہوا کرتا ہے کہ آہ آہ کم دوا کے استعمال سے زیادہ اچھے نتائج حاصل کرنے کے لئے یہ کام کا دوا دہ استعمال کیا جائے۔

یوں تو ان کی بہت ادویات میں جو بعد از استعمال اضافی علامات بھی پیدا کر دیتی ہیں۔

نیلین میں یہاں اس کتاب میں صرف پہلے سے دیات کی ہی امراتیں ہیں استعمال ہونے والی چند بڑی دواؤں کا ذکر کروں گا۔

پیشاب آور (Diuretics)

یہ ایسی ادویات ہیں جو بہت زیادہ دے دیے ہوئے چڑھ پڑھ کو کم کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں اور بہت زیادہ مقدار میں پیشاب پڑتی ہیں۔

انہی کے علاوہ پیشاب آور ادویات دل کے فعل ہونے میں بھی استعمال ہوتی ہیں۔

ان کے استعمال سے ہڈی کو لیٹرول کی بول میں اضافہ ہوتا ہے۔

پیشاب آور کے طور پر عام استعمال ہونے والی ادویات

کلوروتھائیل (Chlorthiazide)

ہائیڈروکلوروتھائیل (Hydrochlorthiazide) جس کا برائڈ نام Ebidrex ہے۔

کلوروتھالیدون (Chlorthalidone) برائڈ نام Hythallon

فروسامائیڈ (Fruesamide) برائڈ نام Lasex

بومیلٹائیڈ (Bumetide) برائڈ نام Bumel اور

ایٹھاکریٹک ایسڈ (Ethacrynic Acid) وغیرہ۔

یہ تمام ادویات فوٹلی ہڈی کو لیٹرول میں اضافہ کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

اس لئے اگر ہڈی کو لیٹرول میں اضافہ ہوا ہو تو اسے یہ ادویات سوچے سمجھے مناسب مقدار

میں استعمال کرنا چاہیے۔ ان تمام ادویات کے متعلق میں جو محققان اور طبی اور عام دیکھی ادویات

جنہیں آگے بتائی گئی ہیں ان کے بارے میں اثرات سے پاک ہوتی ہیں۔

دو اضافی مشکلات ہیں کہ کئی طبی محققان سے ممکنہ رہتی ہیں۔

میں دیکھا کہ طور پر جو میڈیکیشن ہوں انہیں میں دیکھی ادویات کا ذکر نہیں کیا ہوا ہے

کہ میرا ضمیر کہتا ہے حقیقت تسلیم کرنا ہے۔

اور اسکی ادویات خواہاں کو حقیقہ پر مبنی تحقیق سے بہرہ خواہوں کو فی طلبہ سے اسکی اہمیت کے
دکھلاؤ کم کر کے اور اپنا پیشہ دارانہ فریضہ ادا کرنے کے لئے حقیقت کا احاطہ کر لیا جائے اور ان تمام سے
بیمار یوں کے خاتمہ کے لئے جہد اور استقامت کو یہ چاہئے کہ رتبہ آئے واسطے ملے اور انھی سے یہ جائے۔

تاکہ یہ عمل جہد کی وسعت ہو۔ یہ مورد کجی انسانیت کی قہر مست ہوئی ہے لیکن اسلامی مہم کی ایسی الودیت جہن کے خواص جمعہ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے بتائے ہیں۔ ان کا استعمال عام دنیا جاسکے۔ میر سید ذالقی تحریر فرماتے ہیں کہ حب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا مطالعہ کم رہا تھا۔ کشف شریں کے متعلق پڑھا اسے اور صحت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کے فی خرابی کے لئے استعمال کرنے کا حکم فرماتے ہیں۔ سبحان اللہ میں نے اس کے مطالعہ کے بعد مسند نقل کی میلک اومیت کے امراض میں بھی استعمال کیا اس میں کوشاں علیہ صلی اللہ علیہ وسلم۔

میتھایا کرا دیاتے (Beta Blockers Medicine)

یہ پیشکش ۱۱ دسمبر ۱۹۷۰ء کو پشاور میں منعقد ہونے والی ایک نشست پر انگریزوں اور پاکستانیوں کے مابین کی گئی۔ اس نشست میں پاکستانیوں نے انگریزوں کو بتایا کہ انگریزوں نے پاکستان کو کس طرح تباہ کیا ہے۔ انگریزوں نے پاکستان کو کس طرح تباہ کیا ہے۔ انگریزوں نے پاکستان کو کس طرح تباہ کیا ہے۔

ان کے استعمالی سے ذہنی جہد کو مشغول سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ درج ذیل اہم بات اس
مکروپ سے تعلق رکھتی ہیں۔

(Indet al) ۴۲۶: Propranolol

(Methocel) $\frac{1}{2}$ Metapropenolol

(1000) 777-7777 Atenolol

10 (Normdaten) 978-3-7089-1100-0

Pindolol: نو عام طور پر مارکیٹ میں Visken کے نام سے جانا جاتا ہے۔

ہائپر ٹینشن کیلئے استعمال ہونے والی دوائیں جو پائوڈر اور لیسٹرول کیل کو بڑھاتی ہیں

【成分】Methyldopa、(Acetylsalicylic Acid)、Captopril、Prazosin

Aldomet باقی بچہ پریش کے لئے نام استعمال ہوتے والی ادویات ہیں جو بلڈ کولیسٹرول کیوں کو بڑھانے کا کام کرتی ہیں۔

اس طرح ان دواؤں کے علاوہ دلی بچہ پریش (تھینو، اورول) کے قتل ہونے کی صورت میں استعمال کی جانے والی دوا ہے۔

(I) اینابولک سٹیرائڈ (Anabolic Steroids)

(II) ایڈرو جینک ہارمون (Androgenic Hormones)

(III) کورٹیکو سٹیرائڈ (Corticosteroids)

درد، کمٹیا جوزوں کے درمیان اور گھٹیا اقدار کی اور جی میں ان کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ان تمام ادویات کا سوجی کھو کر اور دیرینہ لڑائی میں استعمال کر سکتا ہے اور انتہائی ضرورت کے تحت استعمال کی جاتی ہیں۔

میں بیان کر چکا ہوں کہ کون کون سے عوامل بلڈ کولیسٹرول میں بڑھاتے ہیں یا بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ اور بلڈ کولیسٹرول لیول کو بڑھا دینا بہت آخر کار دلی کی شریانوں کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے اور دلی کی شریانوں کی بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے۔

دل کا دورہ (Heart Attack)

اگرچہ دل کا دورہ یا کارڈی آکسڈیشن آپ کو قتل نہیں کرتا ہے بلکہ دلی کی آکسڈیشن (MI) کا ہی نتیجہ ہوتا ہے جو اپنا کام نہ کرنے میں ناکام رہتا ہے۔

جیسے جیسے انسان کی عمر گزرتی جاتی ہے اس کے خون کی نالیوں کی چلنے لہجہ جاتی ہے اور کولیسٹرول اور جی لیڈ کا خون کی شریانوں میں جمع ہو جاتا ہے جس کا باعث بنتا ہے۔ جس کے باعث ان سے خون کو گزر رہے وقت کافی مزاحمت کا سامنا ہوتا ہے جس سے باعث خون ہیزی سے گزرتا حال ہو جاتا ہے اس لئے جب خون ان نالیوں سے گزرتا ہے تو اسے اپنا بہاؤ پوری رکھنے کے لئے بہت زیادہ مزاحمت پیش کرتی ہے۔ وہی حالت کے باعث خون کا دباؤ نالیوں پر بہت زیادہ ہوتا ہے اس کو اپنے دھڑکنے سے بچنے خون کو روک دیتا ہے اور نتیجہ آتا ہے کہ خون بہہ ہوئی ہے وہاں تک کہ دلی کی جگہ سے خون نہ گزر رہا ہوتا ہے۔

پچھلے میں ارداس سے بحث ہے کہ دل کا غلط بہہ رہے ہے اس کی جگہ سے دلی کی جگہ سے

ہے اور بے پختگی بڑھ جاتی ہے۔ دل کی شریانیوں کی آٹھ رکاوٹ کے باعث خون کی مکمل سپلائی رک جاتی ہے اور پارٹ انفیک واقع ہوتا ہے۔

ایٹھروسکلیروسس (Atherosclerosis)

تمام شریا میں نرم اور لچکدار ہوتی ہیں۔ شریات میں خاص طور پر تین قسم کے ممبران ہوتے ہیں جن کو Intima، Media، Adventitia کہتے ہیں۔

(Intima) یہ سب سے اندہ دلی قسم ہے اس کی سطح پائیک ہوا ہوتی ہے جس کی وجہ سے خون کا بہاؤ مسلسل رہتی رہتا ہے۔

ان ممبران میں پٹیاں لگنے والی جگہ پر یہ ممبران کا راستہ آہستہ آہستہ ٹھک ہو کر رہا جاتا ہے۔ اس چربی اور کولیسکلروسیس کے جمع ہونے سے نئی اینڈ پٹ سے شریاؤں میں آبی پلاکیشن واقع ہوتی ہے۔ اسکی حالت کو Atherosclerosis کہتے ہیں۔ ان ممبران کی شریاؤں میں Atherosclerosis واقع ہو جانے کو اس کا دور پانا ہے۔

گرچہ تیس سال کی عمر سے پہلے بہت کم حالت آتے ہیں۔ Atherosclerosis پورا نہیں ہو جاتا جس کو مکمل ہونے میں کئی کئی سال لگ جاتے ہیں۔ شریاؤں کی سب اندرونی تہ Intima میں چربی اور کولیسکلروسیس جمع ہوتا ہے۔ تو نتیجتاً پٹیاں لگتی ہیں جن کی وجہ سے شریا بڑھ جاتی ہیں۔

اور پٹیاں سے بہت سے افراد میں ایسا 20 سال کی عمر میں ہو جاتا ہے۔ پٹیاں چربی ساختہ تان کا سرخ آہستہ آہستہ بڑھتا ہوا ہے۔ اسکی حالت کو Fibrous Plaque کہتے ہیں۔

پھر اس Fibrous Plaque کو بڑھتے بڑھتے فیبروزی ممبران گذر جاتا ہے۔ جب یہ پٹیاں چلتے ہیں تو اسے جڑیاں خون ہوتا ہے۔ اس سے دھم ختم ہو سکتی ہے اور پٹیاں کی مقدار باقی رہتی ہے۔ شریاؤں کی رکاوٹ بڑھ رہتی ہے۔ اس کی حالت تک کا علاج بھی مل سکتا ہے۔ یہ تمام ممبران آہستہ آہستہ چلتے ہیں۔ اس سے 10 سے 20 سال بھی تک لگتے ہیں۔

جس قدر شریاؤں میں چربی یا کولیسکلروسیس جمع ہوتا ہے۔ ایسے ہی خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہوتی جاتی ہے۔ لیکن بہت کم مقدار میں شریاؤں کی رکاوٹ کے باعث خون کے بہاؤ میں کوئی فرق نہیں آتا۔

دکھوت زیادہ ہوتی ہے تو متاثر شخص کو رت ذیل علامات سے بے قراری کا احساس ہوتا جاتا ہے۔ ورزش کرنے سے کچھ دیر بعد دل کو آسکین اور زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے لیکن یہ باتوں میں رکاوٹ کے باعث دل کو نہ مطلوب مقدار میں آسکین پہنچتی ہے خون۔ دل کی حرکات میں تاخیر سے اضافہ ہو جاتا ہے۔

ایسے حالات میں مریض کو پسینہ دہ ہوتا ہے۔ سر اس چھوٹے چھوٹے تپا ہے اسے انجان کا تپ کہتے ہیں۔

تصویر کے ذریعہ یہ باتوں میں رکاوٹ کو واضح کیا جا سکتا ہے۔

ایتھروسکلیروسس پر بحث (Atherosclerosis)

ایتھروسکلیروسس کا پورا نام بیماری کی تحقیقات تو جو بھی ہیں۔ جن کے مطالعہ سے ہم جس نتیجہ پر پہنچتے ہیں وہ یہ ہے۔

کہ شریانیوں کے عمل کو 5 سے 15 سال تک عمل ہوتا ہے۔ مختلف مردانہ افراد کا گروپوں میں تقسیم کر کے معائنہ کرتے کے بعد یہ بات واضح ہوئی ہے کہ اس سے قبل کو 10 سے 20 سال کا عرصہ بھی لگ سکتا ہے۔ بعض پندرہ سال کے عمر والے افراد میں جب ہلڈ کولیسٹرول لیول کا پڑھا ہوا پتہ لگایا گیا تو ان کے خوں میں ترقیاتی پیرامیٹر جو آہستہ آہستہ بڑھتے جاتے ہیں ایتھروسکلیروسس کی چار سو فی صد تک تکلیف دہ 73 سے 84 سال کی عمر میں پاتے ہیں۔ لیکن آٹھ سو سال کی عمر کے بعد ہڈیوں کے عمل اور پیرامیٹر زیادتی ایتھروسکلیروسس کی جانب بڑھنے لگتا ہے اتنی مدت نہیں ملتی جتنی نو پانچ سو سال سے بہت مدت تک شریانیوں میں رکاوٹ عمل ہو کر ہارٹ ایف کا سبب بنتی ہے۔

آپ کی خدمت میں انٹرنیشنل ایتھروسکلیروسس ایسوسی ایشن International Atherosclerosis Project IAP کی 14 نشستوں میں کی جانے والی تحقیقاتی رپورٹ کا خلاصہ پیش کرتا ہوں۔

1990ء میں یہ تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی کہ خوں میں ہلڈ کولیسٹرول لیول کی زیادتی، ذرائع بیماریہ کی زیادتی اور فائدہ پارشی کی زیادتی آف ہارٹھروسکلیروسس کا باعث بنتی ہے۔

یہ تحقیق OSLO ہائیڈرولک سسٹم پر مبنی۔ ان کا موازنہ ہائیڈرولک سسٹم سے کیا گیا۔ لیکن OSLO ہائیڈرولک سسٹم کے تعلق رکھنے والے افراد میں چربیوں کی نسبت اس مرض میں جتنا ہونے کا تناسب زیادہ تھا۔

ولی کی شریانیوں میں خوں کے انجماد سے کاٹنا

Blood Clots In The Coronary Artery

خون سرخ و سفید جسموں اور چھوٹے سوراخیت قسم کو مخلوط ہوتا ہے۔ عام طور پر خون مائع حالت میں ہوتا ہے اور اسے اپنے بہاؤ کو جاری رکھنے میں کافی دقت نہیں ہوتی۔

2- سینے میں اور درمیان سینہ بھاری وزن محسوس ہوتا ہے۔

3- سینے کے اندرونی حصہ میں کھچاؤ محسوس ہوتا ہے۔

4- درد بائیں بازو تک پھیل جاتا ہے۔

5- درد بائیں چیز سے بائیں کمر، گردن اور سینے کے نیچے حصہ تک پھیل جاتا ہے۔

6- سانس کا چھوٹا چھوٹا آنا اور تھکی اٹیج کا سانس عام ہوتی ہے۔

7- اٹھانے کا درد ایک سے چند روٹھنے کے درمیان تک رہتی ہے۔

8- حاصل علامات

انجیٹا کے دو کوڈرام کرنے اور C-TN یعنی Glycerol Tab-Triminate نام کے نیچے رکھنے سے اتفاق ہوتا ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں۔ نتیجہ کا اہل تمام مریضوں کو مستطیل میں ہارٹ اٹیک لگس ہوتا ہے۔

اگر اخیرہ سہلگیر، سس، ہڈیوں، سسٹروں، بیل، کولیسٹرول، آریا جی کے توانجنا کا درد سے نجات مل جاتی ہے۔ کئی مریضوں میں آہستہ آہستہ اس کی شدت میں کمی آتی ہے بشرطیکہ اپنی دیاں کراہ پر خطر مواصل کو کولیسٹرول کیا جائے۔

آپ کو ایک دلچسپ اور مصدقہ یہی تحقیق سے متعلق بتاتا ہوں۔

انگلینڈ میں (1981) مریضوں پر کئی سالوں تک تحقیقات کی گئی جس کے نتیجہ میں درج ذیل معلومات حاصل ہوئیں۔

1- 25 فی صد مریضوں کو درد سے نجات ملی۔

2- 27 فی صد کو کسی کھار انجیٹا کا درد ہوتا ہے C-TN سے نشروں گرایا گیا۔

3- 6 فی صد درد کی شدت کی وجہ سے پانچ ماہ کے۔

4- 45 فی صد مریض تحقیقات کے 25 سال کے بعد۔

دل کے دورہ یا دل کے لگنے ہو جانے سے فوت ہوئے۔

CHD میں جتنا مریضوں کے لئے ضروری ہیں کہ انہیں انجیٹا کا درد ہو۔ کچھ مریضوں کو

درد اور کچھ کو درد سے بغیر ہی ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کی نام غلطی سے اس وجہ سے اور شدید درد میں۔ جس میں تنگی محسوس، دم جھٹکا، سینے کے درمیان میں بوجھ اور سینہ بھٹکا ہوا محسوس ہوتا ہے اور دہانے والی اور پچانے والی جو مسلسل جاری

رہے۔ جو چند منٹ جاری رہے پھر رک جائے لیکن مقلوب بعد وہ باروشرواں ہو جائے۔

درد عام طور پر اکثر یا نہیں بازو میں پھیل جاتا۔ درد بازو سے گروں اور دانوں تک پھیل جاتا۔ خاص کر دائیں جانب ہارت اٹیک کا درد سر تک بھی پھیل سکتا ہے۔

اگر ہارت اٹیک کی درد کا اچھا لگا کی درد سے سوزا نہ گیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ہارت اٹیک کی درد عام طور پر شدید اور زیادہ اور دائمی ہوتی ہے۔

دب ہارت ایک نغمہ ہو جائے تو 24 سے 48 گھنٹے تک خطرناک ہوتے ہیں۔ اکثر ابتدا میں ہی دل سے نقصان زدہ حصے سے بے درد حسرت سے سوچا دل کی معطلی ہو موت واقع ہو جاتی ہے۔

بغیر وارننگ ہارت اٹیک یا (Silent Ischaemia)

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ ہارت اٹیک سے دوران مرینہ کو سینہ کے درمیان میں بوجھ اور درد اور صند سے پیش آتے ہیں۔ سانس کی تھلی اور دھت ہوتی ہے اور تھلی اور رتے ہوتی ہے لیکن حالیہ تازہ ترین تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ بعض خاص علاقائی شعبہ کے بھی ہارت اٹیک ہو جاتا ہے۔ علامات مرض ظاہر نہیں ہوتیں جس سے معطل اور مرینہ دونوں حصے میں رہتے ہیں۔

اس کو سیزلنگ اصطلاح میں Ischaemic - Silent - Myocardial کہتے ہیں۔ بعض اوقات علامات بالکل ظاہر نہیں ہوتیں صرف ای۔ سی۔ ٹی معائنہ سے پتہ چلتا ہے کہ مرینہ کو ہارت ہوا تھا یا ابھی ہارت اٹیک میں ہے۔

جدید تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 6 سے 10 فی صد 50 سال سے زیادہ عمر والے افراد اس Silent Ischaemia سے بچ رہیں۔

ساتھ سال سے زیادہ عمر والے افراد میں سے دل کے درد کا شکار ہونے والے 50 فی صد مریض بغیر کسی درد کے ہارت اٹیک کا شکار ہوتے ہیں۔

بڑی عمر والے اکثر افراد سینہ کے شدید درد کے سوا سانس کی تھلی، سانس کی دقت، تھکاوٹ ہے رگھتی جھکی کم شدید علامات رکھتے ہیں۔ ان میں صرف ای۔ سی۔ ٹی اور خون کے مختلف معائنوں سے ہارت اٹیک کی تشخیص ممکن ہوتی ہے۔

خاص کر Silent Myocardial Ischaemia شہر والے مریضوں میں کافی زیادہ

دیکھنے میں آیا ہے۔

۷۷۔ مے پیارے وطن پاکستان میں دھڑکنے والی سڑکی کی طرح صحت کا مسئلہ بھی بڑی شدت پکڑنا چاہیے۔

حکومتی کوششوں کے باوجود ابھی تک صحت کی بنیادی سہولتوں سے محروم لوگوں کی کمی نہیں۔ حکومت ہومیو پیتھی اور یونانی طب سے سوتیلی۔ مں جیسا صوبہ کرنا ہے۔ اس سے باوجود ایلو پیتھک طریقہ علاج کی سہولت بھی بہت کم آبادی کو حاصل ہے۔

آپ نے اکثر سنا اور دیکھ ہوگا کہ کان قفل اچھا ہوا اپنے کام کو جیتا دیتا ہے، اچھا لہنا باؤٹا ہٹا اور پیٹنے پیٹنے اس کا انتقال ہو گیا۔ ایسے واقعات روز بروز ہوتے جاتے ہیں۔ یہ بھی ایسے واقعات کی وجہ Silent Myocardial Ischemia ہوتی ہے۔

اس پوری دنیا میں بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں۔ آپ کی خدمت میں ان میں سے صرف ایک یہاں پیش کر رہا ہوں۔

صرف امریکہ میں ۳۵۰,۰۰۰ سے زائد ۴۰۰,۰۰۰ افراد ہر سال اچانک بغیر کسی دل کی بیماری کی سبب ہی کے باوجود مر جاتے ہیں۔

صرف پوسٹ مارٹم رپورٹ سے جانتے پتہ چلتا ہے کہ ان میں ۷۰٪ کافی حد تک شدید امراض تھے۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ دنیا بھر میں Silent Myocardial Ischemia کس قدر پھیل رہا ہے۔

بعض اوقات اکثر بالغ افراد جو بڑے پر سکون زندگی گزار رہے ہوتے ہیں۔ لیکن ۱۸۰ درجہ اور محنت و مشقت کے مادی نہیں ہوتے، وہ سخت کمزوری کی حالت میں آتے ہیں۔ ان کی اکثریت ہارٹ اٹیک سے دوچار ہو جاتی ہے۔

ان کی اچانک موت واقع ہو جاتی ہے، سمجھ میں آتی ہے کیا ہو گیا اچھا نہ سنا لگتا ہے پتا سمجھتا ہر معلوم ہونے والا ایک دم سر گیا آیا وجہ ہو سکتی ہے۔

ایسے تمام افراد جن کی عمر ۳۵ سال یا اس سے زیادہ ہو اور وہ کل زندگی کے عادی ہوں انہیں کسی بھی قسم کی ورزش سے پہلے اپنے معائنات سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔

سینے میں اٹھنے والی ہر دو بارٹ ایک والی نہیں ہوتی

دل کے مقام پر اٹھنے والی تمام روئیاں اسے دور دیا اٹھانے کی ہی نہیں ہوتی۔ ایک مضمیم یا تیز نوعیت کی دل کے امیر یا اس سے زیادہ ہو گیا یا کم یا جانب چھاتی میں واقع کئی دفعہ اعصابی خرابی کے باعث بھی ہوتا ہے۔ زیادہ محنت اور مشقت، تھکاوٹ، دھڑکنے کی خرابیوں، کھانے پینے کی بے اعتدالیوں اور معدہ کے اسیر کے باعث بھی دل کے قریب درمیان میں ہو سکتی ہے۔ سینے کی پتھر یوں، لبلبہ کی سوزش، حتیٰ کہ اپنے کسی یا سوزش سے بھی بعض اوقات اٹھنے والی روئیاں دل کے قریب محسوس ہوتی ہیں۔ لیکن چھاتی میں اردو کی بروقت (MCO) فی حد تشخیص سے ہے ECG اور فون کے دیگر کئی ٹیسٹ سے مدد لی جاسکتی ہے۔

اگر کسی کو چھاتی میں درد ہو، سانس میں دقت ہو اور چلنے پھرنے سے سانس چھوٹا ہو تو کسی مشہد معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

بارٹ ایک کے ذریعہ واقع ہونے والی اموات کی غیروہی جب ہلڈ کولیسٹرول کی زیادتی ہی ہوتی ہے۔

آج کل ہر سال امریکہ میں خاص کر اس بات پر بہت ہی زور دیا جا رہا ہے کہ CHD کا دوازی بارٹ ڈیجیٹ کا سبب خاص ہائی کولیسٹرول ہی ہے۔ ہائی ہلڈ کولیسٹرول خاصہ دشمنِ قاتل ہے، اس کو بے نقاب کرنے کے لئے بہت سی تحقیقات کی گئی ہیں جو اس بات میں قویٰ کر رہی ہیں۔

15 سے 20 سال کی عمر والے بچوں میں ہائی ہلڈ کولیسٹرول (ان کو CHD) کی جانب لے جاتا ہے اور ہر سال لاکھوں افراد (CHD) میں جتنا ہو کر موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

بالغ افراد میں لینڈ اور روس میں کا ہلڈ کولیسٹرول لیول مطالعہ سے پتہ چلا کہ وہ 30 سے 50 ملی گرام فی گرام اور جاپان والے لوگوں سے زیادہ پایا گیا۔ جب مزید تحقیقات کی گئی تو پتہ چلا کہ وہ اس اور لینڈ کے لوگوں میں جاپان اور اٹلی کے باشندوں کی نسبت CHD کی شرح بہت زیادہ ہے۔

امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں بچپان ہی سے زیادہ ہائپر آہاری کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے زیادہ ہے جب کہ 200 ملی گرام سے کم ہلڈ کولیسٹرول لیول کو اچھا سمجھا جاتا ہے۔ جب ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے اتنی مقدار پر جاتا ہے تو دل کے امراض میں جتنا ہونے کے خطرات میں 2 فی صد اضافہ ہو جاتا ہے۔

اسی طرح اگر کسی کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے 10 درجہ زیادہ جاتا ہے تو اسے

CHD کا خطرہ جس کی حد تک بڑھ چکا ہے۔

اس بات سے 200 ملی گرام سے اوپر بڑھتے ہوئے ہلڈ کولیسٹرول لیول کے خطرناک ہونے کا اندازہ بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اگر 200 ملی گرام سے 240 ملی گرام کولیسٹرول کم کیا جائے تو CHD کا خطرہ 2 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

امریکہ میں ہائی ہلڈ کولیسٹرول کے نقصانات وادیا کر کے عام غربی سطح پر شعور پیدا کرنے کے لئے جہت پھرتیہ جایا جاتا ہے۔ تھین دار سہ صحت پستان میں مجامی سطح پر لوگوں اس خاموش قاتل کے بارے کوئی خاص معلومات نہیں۔

ہمارے نظیر حضرات کو دوسرے شعبوں کے ساتھ ساتھ صحت کے شعبہ میں بھی اپنا کردار ادا کرنا ہوگا۔ تاکہ خیار سے پاکستان کو تحکیم اور مضبوط بناتے میں ہر فرد اپنا بھرپور کردار ادا کرے۔ صحت مند افراد ہی جہ مسلسل اور لیکن سے ملک ترقیوں سے نکل سکتے ہیں۔

ہمارا فردانہ سرخس اپنے لئے پختہ نہیں کیا ہے۔ بعد اپنے تہندان اور ملک کے لئے بھی نا کارہ ثابت ہوتے ہیں۔ ملذب خداداد پاکستان میں ابھی 77 ملین کے ساتھ ساتھ صحت کے شعبہ میں بھی بہت کارنامے سرانجام دینے کی ضرورت ہے تاکہ یہ مروجہ صحت کاروائیہ صحت مند معاشرہ قائم کر کے اپنے ملک کی بھرپور خدمت کی جاسکے۔

ذیل میں چارٹ کی مدد سے فوکل کولیسٹرول لیول

واضح طور پر آپ کو اپنے بارے معلومات فراہم کرتا ہے

عمر	کم خطرہ	بڑھ چکا خطرہ	زیادہ خطرہ
20 سال سے 29 سال	150 سے 169 ملی گرام	170 سے 200 ملی گرام	200 ملی گرام سے زیادہ
30 سال سے 39 سال	155 ملی گرام سے	175 ملی گرام سے	200 ملی گرام سے زیادہ
40 سال سے 49 سال	160 ملی گرام سے	180 ملی گرام سے	200 ملی گرام سے زیادہ
50 سال اور زیادہ	170 سے 189 ملی گرام	190 ملی گرام سے	200 ملی گرام سے زیادہ

LDL Cholesterol Level

عمر	آہستہ خطرہ	اوسط اور بڑے خطرہ	زیادہ خطرہ
20 سے 29 سال	90 ملی گرام سے	110 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	110 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
30 سال سے 39 سال	95 ملی گرام سے	115 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	114 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
40 سال سے 49 سال	100 ملی گرام سے	120 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	119 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
50 سال اور اس سے زیادہ	105 ملی گرام سے	125 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	124 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار

HDL Cholesterol Level

عمر سالوں میں	آہستہ خطرہ	اوسط اور بڑے خطرہ	بہت زیادہ خطرہ
20 سال سے 29 سال	40 ملی گرام سے	40 ملی گرام سے	30 ملی گرام سے
	60 ملی گرام	45 ملی گرام	30 ملی گرام
30 سال سے 39 سال	46 ملی گرام سے	40 ملی گرام سے	30 ملی گرام سے
	60 ملی گرام	45 ملی گرام	30 ملی گرام
40 سال سے 49 سال	46 ملی گرام سے	36 ملی گرام سے	25 سے 35 ملی گرام
	55 ملی گرام	45 ملی گرام	
50 سال اور اوپر	46 سے 55 ملی گرام	36 سے 45 ملی گرام	25 سے 35 ملی گرام

تمام چربیوں کی تحقیقات کا نتیجہ یہ ہے کہ

ہائی بلڈ کولیسٹرول، تمباکو نوشی، خاندانی صورت پر وں کی پیچڑیوں کی بستر کی رکھنا، سہمیس لیول کی زیادتی، مشقت نہ کرنا یا بہت زیادہ عادی مشقت کرنا، شوگر اور بلڈ پریشر یہ تمام عوامل CHD کا باعث بنتے ہیں۔

اور CHD کا وراثی ہارٹ ڈیزیز والی کے دور کا باعث ہوتی ہیں اور دل کا دورہ جان لیوا

میرت ہوتا ہے۔

یہ الفاظ تو یاد رکھ کے پروفیسر آف میڈیسن Isadore Rosenfeld کے ہیں۔

ایسے افراد جو تمباکو نوشی کرتے ہوں، باقی جڈ پر مشتمل جڈ کو کولیسٹرول ان تینوں عوامل میں سے کسی دو سے بھی واسطہ رکھتے ہوں، عام آدمی کی نسبت دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا آٹھ گنا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔

اگر کسی کو ان تینوں نے گھیر رکھا ہو تو اسے عام آدمی کی نسبت دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا 20 گنا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

پچھلے نئی عشریٰ سے CHD مشرق و مغرب کے ہر خطے میں کافی حد تک پھیل چکی ہے۔ اگر اس کا مغربی دنیا کے لوگوں اور مشرقی و جنوب مشرقی اور دراز ملک سے موازنہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ جاپان، اچانکا، کینیڈا اور ریو جیسے ممالک، واپس و مغربی امریکہ کی نسبت (CHD) کا کم شکار ہیں۔ لیکن جدید قومیت کی صنعتی ترقی کے باعث اب یہ (CHD) پیسے سے زیادہ پھیل رہی ہے۔

ہمارے ملک میں بھی عام آدمی کے لئے خطرہ پائنتن میں (CHD) بڑی تیزی سے پھیل رہی ہے۔ اسی طرح بھارت میں بھی (CHD) (کارڈی بائی پاس) کا پھیلاؤ زوروں پر ہے۔

اور زیادہ تر درمیانہ عمر والے افراد اس کا شکار ہیں۔

امریکہ میں پچھلے نئی عشریٰ کے مابین چربی اور تیل کا استعمال بہت کم ہو گیا ہے، یہاں تک کہ اس میں 45 فی صد تک کمی واقع ہو چکی ہے۔

ہمارا پیارا وطن پاکستان دنیاوی طور پر آئینہ دار کی ملک ہے اور ہمارے لوگوں کی خوراک بہت زیادہ چربی کی مریات اور پھلین سے بھری ہوئی ہوتی ہے۔

اسی کمی کا استعمال ہے درحقیقت کیا جاتا ہے لیکن پیسے جتنی قیمتیں کم کرنا پڑتی ہیں، مشینوں نے زمیندار کو بھی آسان بنا دیا ہے۔ دیگر نسبت سے اس بات کو اس کے ساتھ اس پسندیدہ اور ہوشیار سمجھتے کہ نقصان دہ رہی ہے۔

کمی نے پیسے کی بات ہے اعتدالین کے باعث بھی ہمارے پاس CHD کی شرح بڑھ رہی ہے۔ ہمارے دوست ملک جاپان میں اس کے برعکس لوگ بڑی اور پھلین کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

کوہشت پروٹین اور حیوانی چربی کا استعمال بہت کم کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہارنی نسبت چار سو ایلے CHD کا حکم بن کر رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ پاکستان میں تمباکو نوشی بہت حد تک بڑھ چکی ہے جو CHD میں اضافہ کرنے میں بہت نمایاں ہیں۔

جس وقت میں یہ سطور لکھ رہا ہوں اس وقت پمپل مقامات پر عوامی مقبول دفاتر و بسوں، ویکلوں اور پارکوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کی جا چکی ہے۔ لیکن اس پر کوئی عمل نہیں ہو رہا۔ ایسے کیا ایسے سگریٹ نوشی چادری سے چلنے والی مشینوں کے مطابق سرکاری دفاتر، بینکوں وغیرہ میں بھی ابھی تک انکار سگریٹ نوشی سے نہیں کرتے۔ کیا قانون یا آئین کا؟

میں ہمیشہ تو سوچتا ہوں کہ اپنے اچھے برے میں تمیز کیا ہوتی۔

پچھلے 20 سال میں امریکہ میں سگریٹ نوشی 30 فی صد کم ہو گئی ہے جب کہ ہمارے ہاں سگریٹ نوشی میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ فی طرحی موٹر انداز میں چرائی گئی مہم کے باعث امریکہ میں پچھلے 25 سالوں میں پچاس فی صد افراد سگریٹ نوشی ترک کر چکے ہیں۔ جب تک ہمارے پختہ ہونے سے تمباکو نوشی پر اپنی گرفت منہ مڑ کر کے اسے کم کرنے میں کامیاب نہیں ہو پتے CHD میں اضافہ روکا نہیں جاسکتا کیونکہ گھر کی عمارت کے ساتھ سگریٹ نوشی CHD کے اضافہ کا سبب ہے۔

ہمارے ملک پاکستان اور بھارت میں ہندوستان کی زیادتی بہت زیادہ تیزی سے پھیلتی جا رہی ہے۔ لاکھوں کے حساب سے لوگ اس کی زد میں آ گئے ہیں اور مزید لاکھوں لوگ ہائپر ٹینشن کا شکار ہو رہے ہیں۔

پچھلے پچاس سال ہائپر ٹینشن کوئی خاص مددگار نہیں رہا۔ بہت سے لوگوں کو اپنے بانی بلند پریش کے متعلق پتہ ہی نہیں ہو سکا۔

اسی طرح ہندو کولیسٹرول کی زیادتی کو بھی یہ نہیں جانتا۔ ہائی ہندو کولیسٹرول اور بانی بلند پریش ساتھ ساتھ بڑھتے جاتے ہیں اور اثر کار CHD کا سبب بنتے ہیں۔

ہمارے ہمارے وطن پاکستان میں ہندو پریش اور ہندو کولیسٹرول کی زیادتی کی ایک نئی وجوہات نے سرحدیں پار کرنا بھی ایک وجہ ہے۔

آج کے دن ہمارے ہاں سپر مارکیٹوں کی کمی بھی ہے اور گھٹ سے گھٹ مارکیٹوں اور دکانوں کی کمی بھی ہے۔ ہمارے ہاں سپر مارکیٹوں کی کمی بھی ہے اور گھٹ سے گھٹ مارکیٹوں اور دکانوں کی کمی بھی ہے۔

دل کی بیماریوں سے بچانے کے لئے بہترین طریقہ زندگی گزارنے اور علاج کرانے کے مواقع
مہر تو ان کے مقابلہ میں مردوں کو زیادہ سے زیادہ ملے ہیں اور مرد مبتلا علاج بھی کرا لیتے ہیں۔ جب کہ عورتیں
مہنگا علاج کرانے سے گریزاں ہوتی ہیں۔

اور ان کی دل کی بیماریوں کی شدت مردوں کے مقابلہ میں زیادہ دیر پھلتی ہے۔
ہمارے ملک میں تو ویسے ہی لڑکیوں کے مقابلہ میں لڑکوں کو ترجیح دی جاتی رہی ہے لیکن اب
ملکہ پاکستان میں اسلامی تعلیمات کو فروغ مل رہا ہے اس لئے بڑے بڑے والدین لڑکیوں اور لڑکیوں
میں کوئی فرق نہیں کرتے۔

لڑکیوں کی تعلیم و تربیت پر بھی لڑکوں کی تربیت کی طرح توجہ کرتے ہیں۔

آپ بلڈ کولیسٹرول کو کم کیسے کر سکتے ہیں

I- غذائی تبدیلیوں سے

ہائی بلڈ کولیسٹرول اور ہائی LDL جو کولہری ہمارے ڈیڑھ کا جب ہوتا ہے اگر اس کو کم سطح پر رکھا جائے تو دل کی بیماریوں کے خدشات کم ہو جاتے ہیں۔

جدید تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اگر کوئی فرد ہائی بلڈ کولیسٹرول لیول میں صدمہ کم کر لیتا ہے تو اسے دل کے اور وک خطرہ 20 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

اس سے آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ ہائی کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کی اہمیت کیا ہے! اسے غذائی احتیاط کی ضرورت پیش آتی ہے۔

اس سلسلہ میں نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام (NCEP) نے چند سال پہلے جو تحقیقات نہیں ان کے مطابق تمام بالغوں کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ایلا LDL کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ بہت زیادہ، زیادہ اور کم اس طرح تین گروہوں میں بانٹے گئے ہیں۔ اہم جاتا ہے تاکہ مسئلہ کی سنگینی واضح ہونے پر ان تینوں گروہوں میں رکھے گئے افراد اپنے الگ الگ نوعیت کا علاج و پرہیز کر سکیں۔ اور مناسب غذائی تبدیلیوں سے اپنے مرثہ پر قابو پا سکیں۔

NCEP نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کا مرتب کردہ چارٹ ملاحظہ فرمائیں۔

کولیسٹرول لیول

200 ملی گرام سے کم اچھا کولیسٹرول خیال کیا جاتا ہے۔

200 ملی گرام سے 239 فی گرام تک ہائی بلڈ کولیسٹرول کی حد کو چھو جاتا ہے۔

240 ملی گرام یا اس سے زیادہ ہائی بلڈ کولیسٹرول

200 ملی گرام سے کم تو کولیسٹرول والے افراد اپنی خوراک میں چکنائی کی کمی سے اپنے آپ کو

ہائی بلڈ کولیسٹرول سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اور اپنے ہائی کولیسٹرول کو معائنہ کم از کم سال میں ایک مرتب ضرور کروانا چاہیے۔

200 ملی گرام سے 239 فی گرام مقدار ہائی کولیسٹرول والے افراد کو دل کے حوالہ شدت میں

بتا دیتے گا اندیشہ ہوتا ہے مگر بہت زیادہ نہیں۔

لیکن اگر آپ کا بلڈ کولیسٹرول لیول 240 ملی گرام ہے یا اس سے زیادہ تو مزید LDL، HDL اور ذیلی تھیمس اینڈ ٹریسٹ کروانے چاہیے۔

LDL جسے عرف عام Bad Cholesterol کہتے ہیں۔ اگر 200 ملی گرام سے زیادہ

بلڈ کولیسٹرول ہو تو LDL ضرور چیک کرانا چاہیے۔

لیکن LDL کی زیادتی خون کی تھریاٹوں کی نشی اور غلی کا باعث بنتی ہے۔ بلڈ کولیسٹرول کے دیکھنے کے چارٹ کے مطابق۔

اگر ساتھ میں قیل غواں بھی شامل ہوں یا دھڑلے غواں سے ایک یا دو شامل ہوں تو CHD کا خطرہ زیادہ جاتا ہے۔

مثلاً تم کو کوئی باہر ٹینشن، شوگر، فلی بستر، آف (CHD) شدہ یہ نوعیت کا مونا یا اور 30% سے زیادہ لوگوں کا بلا جاتا۔

لہذا اسے ذریعہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو کم کرنا

نوش چکنائی	30 فی صد نوش کلوریج
سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد نوش کلوریج
پولی ان سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
مولو ان سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے 15 فی صد نوش کلوریج
کولیسٹرول	100 ملی گرام روزانہ
کاربائیڈریٹس	50 فی صد سے 60 فی صد نوش کلوریج
پرائیٹس	10 فی صد سے 20 فی صد نوش کلوریج
سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
نوش چکنائی	30 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
پولی ان سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ
مولو ان سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے 15 فی صد نوش کلوریج
کولیسٹرول	200 ملی گرام سے زیادہ روزانہ

کاربو ہائیڈریٹ
پروٹین

50 فی صد سے 60 فی صد آف ٹوٹل کلوریج
10 فی صد سے 20 فی صد آف ٹوٹل کلوریج

اپنی خوراک میں تبدیلی لانے کے لئے مضبوط قوت ارادی کی ضرورت ہوا کرتی ہے کیونکہ چندوں کی تبدیلی سے کوئی خاطر خواہ فائدہ حاصل نہیں ہوگا۔

پہلے چارٹ کے مطابق خوراک کی تبدیلی وائریم و آرم و آرم چھ ماہ تک جاری رکھا جائے تو اتفاق ہو سکتا ہے۔ اور ہڈی کولیسٹروال لیول کو نارمل سطح پر آجھا سکتا ہے۔

آخر چھ ماہ تک اس پر سبزی خوراک سے اتفاق نہ ہو تو چارٹ نمبر 2 کو اپنانا چاہیے۔ اور اسے بھی تقریباً چھ ماہ سے 14 ماہ تک جاری رکھنا چاہیے۔

اگر پھر بھی مطلوبہ نتائج نہ ہوں تو پھر اور بات کی ضرورت ہو کر پتی ہے۔ آگے چل کر ایک الگ باب میں ہم اردو اپنی استعمال پر روشنی ڈالیں گے۔

فیٹ فرمی غذا

چربی یا روغنات والی خوراک زیادہ مزیدار ہونے کے باعث کم کرنا یا ترک کرنا مشکل ہوتی ہے۔

اس لئے اس کو کم مقدار میں استعمال کرنے میں کافی دقت پیش آتی ہے۔ اس بات کا اندازہ امریکن نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ایڈیٹری رچرٹ سے کیا جاسکتا ہے کہ

امریکہ میں تعلیم عام ہونے اور مختلف تحقیقاتی پروگراموں کا عوامی سطح پر تعارف ہونے کے باوجود امریکن لوگ اپنی خوراک کا 37 فی صد کلوریٹ سے زیادہ کھاتے ہیں۔

اور پچھلے چند سالوں میں زردار تلخ کے بعد لوگ 25 فی صد تک کلوریٹ سے زیادہ کھاتے ہیں۔

حالانکہ لوگوں کو پتہ ہے کہ کورونری شریانیں پختائی کے استعمال سے تنگ ہو جاتی ہیں۔ پختائی کو دو بڑی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(1) کچھ روٹ (2) آٹھ روٹ

کچھ روٹ (سیر شدہ)

پختائیاں کلیسیرول اور نشی ایسڈ سے بنی ہوئی ہوتی ہیں۔ مختلف اقسام کی پختائیوں میں

فیٹی ایسڈز کی ترتیب مختلف ہوتی ہے۔

کئی فیٹی ایسڈز میں کاربن کے تمام ایٹم ہائیڈروجن ایٹم سے بڑے ہوئے ہوتے ہیں یا اسے بھر پور ہوتے ہیں۔ ایسی چکنائیاں سچو، صحت مندی ایسڈز والی ہوتی ہیں۔

ان سچو سیر شدہ (غیر سیر شدہ)

اگر فیٹی ایسڈز کے چند کاربن ایٹم ہائیڈروجن ایٹم سے بڑے ہوئے نہ ہوں تو ایسے فیٹی ایسڈز کو ان سچو سیر شدہ (غیر سیر شدہ) فیٹی ایسڈز کہتے ہیں۔

اگر غیر سیر شدہ ہونے کا رتبہ ان کے تعداد میں ملے ہو تو ایسے فیٹی ایسڈز کو Monounsaturated کہتے ہیں اور اگر غیر سیر شدہ ہونے کا رتبہ ان میں زیادہ ہوں تو انہیں Polyunsaturated فیٹی ایسڈز کہتے ہیں۔

Saturated سیر شدہ چکنائی زیادہ تر مہینہ بھر، دودھ اور گوشت میں پائی جاتی ہے۔

لیکن چند پائے میں مثلاً بادل کا تیل، پام آئل بھی سیر شدہ چکنائیاں کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔

سیر شدہ چکنائی ہی ایٹھرو سکروسیس Atherosclerosis کا باعث بنتی ہیں۔

انہیں کی بدولت ایٹھرو سکروسیس اور کولیسٹرول ہارٹ ایڈیج پھلتی پھولتی ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیاں خاص کر آئلز یعنی تیلوں میں پائی جاتی ہیں۔ یہ چکنائیاں عام طور پر کے درجہ حرارت میں مائع ہی رہتی ہیں جب کہ سیر شدہ چکنائیاں پام آئل، کوکانٹ آئل وغیرہ عام طور پر جام درجہ حرارت پر مخصوص حالت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ ان میں بھی مہینہ بھر و فیرو مشل ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیاں کو بھر اور قسم میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

Monounsaturated اور Polyunsaturated اگر غیر سیر شدہ چکنائیاں کا سیر

شدہ چکنائیوں سے دل کے معاملہ میں موازنہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ Monounsaturated اور Polyunsaturated۔

دونوں قسم کی چکنائیاں دل کے عوارضات سے محفوظ رکھنے میں بڑا کردار ادا کرتی ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیوں کا معددا استعمال ہندو کولیسٹرول بول کو خفی سطح پر رکھتا ہے۔ جس کی بناء پر دل کی شریانوں کی بیماریوں CHD کے خدشات معدوم ہو جاتے ہیں۔

ان Monounsaturated پختہ نیوں کے ذرائع میں زيتون کا تیل، آئول آئل، اور بادام روغن شامل ہیں۔ جب کہ Polyunsaturated پختہ نیوں کے ذرائع میں کارن آئل، مین فلاور آئل اور پھلی کا تیل سرگرمیت ہیں۔

نئی تحقیقات سے یہ بات بالکل حیاں ہو چکی ہے کہ Monosaturated زيتون کا تیل دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ بلڈ کولیسٹرول لیول کو بڑھاتے نہیں دیتے اور سیرس سے بھی روکتا ہے۔ جب کہ دہی، مکی، مکھن اور ڈالفا بھی مہانی بلڈ کولیسٹرول کا باعث بنتا ہے اور آخر کار اس کی بیماریوں سے روکتے ہیں۔

ان کے مقابلہ میں زيتون کا تیل، روغن بادام، آئول آئل، سورج مکھی کا تیل غیر سر شدہ پختہ نیوں ہیں جو دہری سر شدہ پختہ نیوں سے مشابہت میں بہ حد شدید ہیں۔ مین کوہر ایک میں دہی مکی اور مکھن کا استعمال سے، استہمال کرنا پاسیو جب کہ Polyunsaturated پختہ نیوں میں زيتون کا تیل، بادام روغن، پھلی کا تیل، کینولا آئل، سورج مکھی کا تیل شامل ہیں۔

ان کا استعمال روزمرہ کی خوراک میں کرنا چاہیے تاکہ بلڈ کولیسٹرول لیول نہ بڑھنے پائے اور دل کی شریانوں کی مٹی جو آخر کار ہارٹ ایک کا باعث بنتی ہے سے بچا جاسکے۔ دہی مکی کے نقصانات

دہی مکی اور مکھن دونوں ہی خاص اہمیاں سر شدہ پختہ نیوں ہیں، اور یہ دونوں ہی ہمارے ملک پاکستان اور بھارت میں کافی استعمال کئے جاتے ہیں۔ بلکہ ہمارے ہاں دہی مکی اور مکھن کا استعمال میں لا کر خیر یہ انداز میں لوگوں کو بھی بتایا جاتا ہے کہ ہم دہی مکی اور مکھن استعمال کرتے ہیں۔ ان دونوں کا استعمال میرا نہ تھا نہ بائو کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

کوکنٹ آئل کے فوائد

Monounsaturated اور Polyunsaturated پختہ نیوں بلڈ کولیسٹرول لیول کو نارمل رکھتی ہیں اور بڑھتے نہیں دیتی۔

Unsaturated پختہ نیوں کے ذرائع بہت سے تیل ہیں۔

البتہ ان میں سر شدہ پختہ نیوں کی کچھ مقدار بھی ضرور ہوتی ہے، کچھ کچھ نئی سالوں سے زيتون

کا تیل میڈیکل کے شعبہ میں زیر بحث رہا ہے۔ یہ مقدار اس کا استعمال دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
یورپ میں اس پر بہت سی تحقیق کی گئی لیکن ریسون سے تیل کا استعمال خاصا مہنگا ہوتا ہے۔

مختلف کوئلے آئلز میں سیر شدہ، غیر سیر شدہ اجزاء کی ترکیب

پولی سیر شدہ	مونو غیر سیر شدہ	سیر شدہ	آئل
Polyunsaturated	Monounsaturated	Saturated	Oil
18	73	9	بادام کا تیل
4	30	65	کھنکھن
31	62	7	کیولا تیل
2	6	92	کوکاٹ تیل
62	24	13	کارن تیل
54	19	27	بنولا تیل
34	48	18	سورج پھلی تیل
10	39	51	پام آئل
78	13	9	سافلا اور آئل
43	42	15	سیسم آئل
61	24	15	سیا بین آئل
69	20	11	سورج بکھی آئل
9	77	14	زیتون آئل
27	45	28	ایچی نیل تھی

اسا دیئے گئے چارٹ کی مدد سے مختلف آئلز میں سیر شدہ، مونو غیر سیر شدہ، پولی غیر سیر شدہ
چکنائیوں کی مقدار کا پتہ چتا ہے۔

اچھی غذا کا چناؤ

ایک محاورہ یہ دیا گیا تھا جاتا ہے کہ معائنہ ہمیشہ آپ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے کام کرتا
ہے۔ اور یاد رکھنا اسے ناکام بنانے کے لئے، لیکن یاد رکھنا اس میں اکثر کامیاب رہتا ہے۔

اسی باب میں ہم خدا کے چنانچہ پر بحث کریں گے۔ کیونکہ خدا کی تدبیروں سے نبوت ہی دشمن
بیارہوں کی طرح باریک پر بھی قابو پانچا سکتا ہے۔

یہ شگفتگی پالی آپ کے اپنے ہاتھوں میں ہے اپنی صحت کو بچاؤ اور سچے اور روز مروی اور
داروں سے عہدہ برآں ہونے کے لئے متوازن خدا کی عہدہ دہتی رہتی ہے۔ جس کے استعمال سے
کمزوری اور بیماری دونوں سے بچا سکتا ہے۔

دینے بھی تمہارے لئے ہے کہ سوچو کہ آدھوں کی شگفتگی سمجھ جاتا ہے۔ آدھوں خدا کے چنانچہ
نے لئے سب سے پہلے چلا اور ہزاروں ہزار یہ ہے کہ۔ چلا اور سچے اس امار کے طلب میں عام
ہونے کے ساتھ ساتھ زیادہ ممتحن بھی نہیں۔ ان کے میں سب استعمال سے ہم کو صحت مند اور توانا کھا جا
سکتا ہے۔

پلاؤں اور سچے یوں میں یہ صاف و صمیم اور معد نبوت ہوتی ہیں غلط ان میں امار کے لئے
ریشوں کی بہت ہوتی ہے خدا انہیں پالی جاتی ہے۔

دشمنوں کی زیادہ مقدار کے دشمنوں کے لئے نبوت والی یوں کو باریک رکھنے اور بہت
آپریز (111) کو کہہ کر تبلیغ پر کہنے میں بہت زیادہ دیکر جوت ہے۔

تو۔۔۔ پیار۔۔۔ ملک پاکستان میں خوش قسمتی سے ہر صومالیہ ہزاروں کی جگہ اور کثرت
سے ہوتی ہے۔ ان کے ہمیں ان کا شگفتگی سچے سے کہہ جاتا ہے۔ سچے یاں تو یہ وہ آدھوں بھی نہیں اور عام
آدھوں کی شگفتگی میں نہ ہوں۔

ہزاروں میں ہر صومالیہ میں نہ ہوتے ہیں اور تولید شریوں اور شگفتگی نہیں ہوتی اس لئے یہاں کے
مراہٹوں کے لئے اور دل کی پیاریوں سے غور و جہت کے سے بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔

اکثر ہر قصبہ ہزاروں اور پینوں کے استعمال پر تو وہ صحت ہیں۔ مگر یہاں سب سے بہتر یوں کو
لایا دہ پکانے سے ان کے اجزاء جدا جاتے ہیں۔ اور ان میں دس کی سچی یاں سے بھی ہر زیادہ وہاں
خدا انہیں تو محفوظ نہیں رہنے، بلکہ اور ہزاروں کے استعمال کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔

بہت سے لوگ ہزاروں کو یوں استعمال کرتے ہیں۔ انہیں آپ بہت شہرہ ملی تھی اور یہاں
کم مقدار میں تو کھانے سے بہت ہی فوٹائی کرتے ہیں۔ یہ خدا آپ بہت زیادہ مقدار میں بھی یاد دہی سچی
کا استعمال کریں گے تو سب سے زیادہ رتوں سے یہ سچی نہیں سمجھتے اور یہاں جو ان میں ان کی سچی ہے۔
ان کی قیمت آپ کے دل وادارہ پانچے کی۔

بچپن بھی ہماری صحت اور خاص کر دل کے عوارض سے محفوظ رکھنے کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔ ہم آہستہ آہستہ ہیں کہ کون کون سے بچپن کے دل کے سے مفید ہے اور ان کا استعمال CHD کی کمی کا باعث ہوا کرتا ہے۔

(1) مائٹا

مائٹا میں چار سے کم ہوتے ہیں اور پینٹ فی سے پاک ہوتا ہے۔ اس میں کولیسٹرول بھی نہیں پایا جاتا۔ اس سے مائٹا کے بچوں کا استعمال دل کے سے بہت مفید ہے۔

(2) لیسن

لیسن جس میں بھی دل کے لئے بہت مفید ہے۔ اس میں چکنائی اور کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا۔ اس میں وٹامن سی کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ لیسن وٹامن کے لئے نہایت اہم مولوں میں سے ہے۔

(3) آئوور

آئوور میں بہت زیادہ وٹامن سی کی مقدار موجود ہونے سے باعث اور ذہنی سرگرمی اور چکنائی سے ہونے کے باعث دل کے لئے بہت مفید ہے۔

(4) ڈوڈ

ڈوڈ میں بہت زیادہ مقدار میں پروٹین زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کیکسٹیم، ٹامسٹرین اور ڈائمنز کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔

ہمارے چار سے ٹک میں اور پچھلے برصغیر میں دودھ شربت سے استعمال ہوتا ہے، وہ دودھ مغرب میں بھی کافی مقدار میں استعمال ہوتا ہے، وہاں پر چار قسم کے دودھ ہوتے ہیں۔ ان میں سے فی صد اور دہنی صد چکنائی اور دودھ ہر جہاں آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ اور دل کے عوارض سے بچاؤ کے لئے Skimmed Milk یعنی مریم نکال دوا دودھ بہت مفید ہوتا ہے۔

کریم یا بالائی حصے ہونے والے دودھ کے ایک کپ میں ساٹھ گرام سے ہوتے ہیں۔ جب کہ کریم سے بھرپور دودھ کے ایک کپ میں 160 گرام سے ہوتے ہیں۔

اسی طرح کسی کا استعمال بھی بہت سے حصے کھانے میں ہوتا ہے۔ ہمارے پیرے ٹک پائتھان

مائل ہونے کی وجہ سے جو کہ 5 سے 8 فیصد زیادہ کولیسٹرول کو آٹھ گھنٹے کی خاموشی رکھتا ہے۔

حقیقت میں غم اور ناخوشی والی غزائیں، بیشتر دواؤں کے باعث دل کیلئے بہت مفید ہوتی ہیں۔

(8) باوام اور دیگر مغزیات

باوام اور دیگر بہت سی مغزیات نئی ایسڈ اور پروٹین سے مرکب ہوتی ہیں لیکن باوام کی خاصیت ہے کہ اس میں بہت زیادہ مقدار میں Monounsaturated یعنی ایسڈز ہوتے ہیں۔

Monounsaturated چکن خوں سے استعمال سے نمل بند کولیسٹرول اور LDL جیسے Bad cholesterol کہتے ہیں کو کم کر دیتا ہے۔

کئی نوعیت کے باوام روغن پر تحقیقات کی گئی اور خوراک میں چکنائی کے طور پر باوام روغن کو کافی مقدار میں استعمال کیا گیا ہے کہ دوسری چکنائیوں کو بہت کم مقدار میں 4 حصوں کے بعد یہ بات چال ہو گئی ہے۔ یہ روغن اور حورقوں دونوں میں بڑھ کولیسٹرول نہیں لگتا ہوا اس لحاظ سے دوران دوسری چکنائی کا استعمال بہت ہی کم کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد ماہرین نے یہ فیصلہ کیا کہ باوام روغن کا استعمال کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ اور عام طور پر 11 سے 21 ادا کا 100 گرام استعمال جسم اور دل دونوں کے لئے مفید ہے۔

ان کے استعمال کا مزید حصہ میں طرے سے ہے کہ 11 سے 21 دفعہ باوام رات کو کسی صاف کپے برقی میں چھوڑیں اور صبح ان کے پھیلنے کا کوئی حصہ استعمال کریں۔

یہ ایسے معدودہ افراد کے لئے مفید ہے جن کے خوراک میں ایسے روغن ہوتے ہیں۔

نیلے پائے جیسے روغن اور کافی پائے جیسے روغن کے پائے روغن اور خوراک کے مغزوں کے لئے سال میں رات کو یہ روغن تیار ہوتے ہیں۔ عشاء صاف کی گئی ہو تو یہ سے ہر چار دن ان روغن سے کھانا کھاتے ہیں۔

میں نے بھی 8 تین تین سے 10 روغن کی سے چار چار ہوتے ہیں۔ اس سے یہ روغن بھی اور الگ الگ روغن کے مقدار میں ان کے لئے مفید ہوتے ہیں۔

کون کون سی چیزیں اس سے پرہیز کیا جائے

اگر آپ پہلی اور دوسری بات دماغ سے دیکھیں اور دوسری بات زیادہ نقصان اٹھاتے ہیں۔
غریب آدمی غیر متوازن غذا کھاتے ہیں۔ پھر یہ بات ہے کہ وہ اسے نہیں جانتے ہیں کہ اسے کون کون سی چیزیں کھانی چاہیے۔
کھانا اور ورزش سے متعلق سوچنا یہ رہنما ہے۔

زیادہ مقدار میں چکنائیوں پر مشتمل استعمال کرتے ہوئے بہت سے مشق کرنے والے سے جسم
میں چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس سے موٹاپہ بڑھتا ہے۔ مانی بٹن کو بھرنے والے اور خوراک والے خواہش
لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ استعمال کیا جائے۔ جو اس کے لئے بہت ہی زیادہ ہے۔ اس سے بڑھ کر خواہش
بھر پور غذا کا استعمال نقصان سے بچاتا ہے۔

(1) بڑا گوشت

بڑا گوشت یعنی چھڑے اور مینس کا گوشت کوئلہ والی اور بڑا گوشت چھڑوں سے بھر پور ہوتا
ہے۔

ایسے افراد میں کاہل کولیسترول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس سے بھر پور کولیسترول اور اس سے
چکنائی والی خوراک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

الہیہ بہت کم بلڈ کولیسترول کی سطح والے افراد اس سے بھر پور چکنائی والی خوراک سے فائدہ اٹھا
سکتے ہیں۔

انڈا

انڈے میں ممبروٹین کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ زیادہ مقدار میں ممبروٹین ہوتی ہے۔ جب کہ روٹی
میں تمام کا تمام کولیسترول ہی ہوتا ہے۔

ایک انڈے میں 250 سے 300 می۔ ممبروٹین والے ممبروٹین ہے۔ انڈے کی
بھی 100 کا بلڈ کولیسترول کی سطح سے زیادہ ہوتا ہے۔ انڈے کی سطح سے کم ان کا استعمال
فائدہ مند ہے۔

جب کہ ممبروٹین والے انڈوں کا استعمال مفید اور فائدہ مند ہوتا ہے۔ انڈے کو کولیسترول
والے افراد کو استعمال سے بچنا چاہیے۔

غیر

بچے میں پوٹیشن اور حراموں کی بہت بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لئے مٹانا، اور ہائی ہڈ کو لیسٹول لیول والے افراد اس کے استعمال سے پرہیز کریں۔

کافی، چائے اور کولا

کافی اور چائے میں کافین کی موجودگی ہے۔ بہت اس کے استعمال سے ہڈ کو لیسٹول لیول میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے پسند سے ہائی ہڈ ویشٹ والے والوں کیلئے انتہائی مضرت ہے۔ کافی اور چائے کے علاوہ بہت سے مشروبات جن میں ویکے کوا، ریجیسی کوا، شامپے، ان میں بھی کولہین شامل ہوتی ہے۔

اس لئے کافی، چائے اور کولا کا استعمال ہائی ہڈ ویشٹ والے بچے یعنی اور ول کی بے قاعدہ ضروریات کا باعث بنتا ہے۔

ناریل اور ناریل کائیں

ناریل کے ایک ٹرائہ میں 4 آئرمینوزی ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے یہ پختائی سے شدہ ہوتی ہے۔ ہاریل اور پام کے تیل میں بہت زیادہ مقدار میں یہ شدہ پختائی ہوتی ہے۔

اس لئے ان کا استعمال ہڈ کو لیسٹول لیول میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ اس سے بڑھتے ہوئے کولہین والے والوں اور بڑے افراد میں یہ کرتا ہے۔

ایل میں مختلف کھانے پینے والی اشیاء میں نوٹیسروں کی مقدار دی جاتی ہے

مختلف غذاؤں میں نوٹیسروں کی مقدار

فوا	نوٹیسروں کی گرام فی سو گرام	فوا	نوٹیسروں کی گرام فی سو گرام
غذا کا نام اور اس کے سو گرام میں نوٹیسروں کی مقدار ایل گراموں میں	تھوڑا سا اور ان کے سو گرام میں نوٹیسروں کی مقدار ایل گراموں میں	0	بھجیا جیس
مغز	20000	0	سیبے جی
بڑا آغشت	70		

ایسوں نے واشنگٹن میں بین الاقوامی صحت برقرار رکھنے اور CHD سے بچنے پر قابو پانے والے تین نئے قوانین پر اپنے تجربات پیش کئے۔

لہسن میں تقریباً 2000 کے قریب مختلف کیمیائی جزا ہوں ہیں۔ اس بات کو یقیناً کر ایشیا، جاپان، چین، بھارت اور یورپ۔ یہ صلیب میں لہسن کی روایتی حلیہ کے پیش نظر اسے روزانہ خوراک میں شامل کیا گیا ہے۔

لیکن یورپی ملک میں حال ہی میں اس کا استعمال شروع ہوا ہے۔ اس سے پہلے اسے پاکستان میں لہسن کی کاشت پورے ملک میں ہوتی ہے۔ اس کا استعمال میں بھی لہسن اور پیاز کاشت کرنے جاتے ہیں۔

جراثیمی میں 20 فی صد سے زیادہ پانچ ہزار لہسن کی کوئی استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ اسے کھا استعمال نہیں کر سکتے۔

جگر میں کولیسٹرول کی پیداوار کو روکنا

لہسن جگر میں کولیسٹرول کی پیداوار کو روکتا ہے۔ ایک عام آدمی میں 70 سے 80 فی صد کولیسٹرول جگر سے تیار کیا جاتا ہے۔ جب کہ 20 فی صد باقی مادہ کولیسٹرول خون کی رگوں سے آتا ہے۔

لہسن میں موجود اس کا ایک جزو اس کے تیار کیا جانے والے کولیسٹرول کو روکتا ہے۔ اس لئے کوئی جگر کو کولیسٹرول بنانے سے روکتا ہے۔

1. LDL اور ذراتی کھسکاؤ میں کمی واقع ہوتی ہے جب کہ HDL میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کا مطلب اس کے ذرات کی تعداد میں کمی ہے۔ یہ اس کے کولیسٹرول کے معدوم ہوجانے ہیں۔ لہسن نے اس اجزاء کی اس خاصیت کی بنا پر اس میں بہت سے کام ہوا ہے۔

432 مریض جو دل کے اور کولیسٹرول کے لیے تیار تھے ان کو دواؤں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ کے افراد کو روزانہ لہسن کو جوں جوں استعمال کیا گیا۔ دوسرے گروپ کو لہسن کا تیل دیا گیا۔

کچھ مدت بعد ان دونوں گروپوں کا کولیسٹرول کیا تو یہ چلا گیا۔ لہسن کا جوں استعمال کرنے والوں میں کولیسٹرول اسی اور پانچ فی صد میں بہت کمی دیکھی گئی۔

انسان جس بارے میں پتہ چلے کہ باعزت بادشہ، قیاف کا بعد اور حوصلہ بہت مستجاب اور بادشاہ، ایک
سے باعث اللہ کی شریعت اور احکامات میں رہنے والوں کے مقابلہ میں (5) فی صد نقصی۔

لیسن کے سرفہرست مشنوں میں پڑھنا اور لکھنا شامل ہے بلکہ ہم جسمانی صحت اور نفسی صحت کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

ابھی سے استقلال سے جھڑپیں کر رہا ہے اور اس کے دل میں جو سہلا ہے۔

خون کے ٹوٹنے سے تھک جاتا ہے

ہر سال لاکھوں کی تعداد میں چھٹی دنیا میں ٹیبلٹ CHD سے متاثرہ کے مرنے کی خبریں جاتے ہیں۔ لیکن خون میں کوئلے سے بھرنا ہے۔ بلکہ کچھ کے پورے دل پر اثر انداز ہوتا ہے۔

یہ ظالمیہ - قبیحیوں کی پھر انہیں سے ملنے کو کم کرتے ہیں کہ خون جمانے میں انہیں نہ وارہا کہتی ہے، یہ ایسا ایک عرصہ کی ملوثی میں پھر نہیں ہوتی ہے۔

قانون دیویجن کی ریڈیائی اور $Immunozone$ کے باعث درجہ میں تجربہ ہوسکتا
عمل ہوتا ہے۔ یہ نئی ایسا ہوتا ہے کہ وہ ہوتا ہے۔

اسی پورے دنیا میں یہ بات مانی جا چکی ہے کہ اسپریت کی نسبت انہی لوگوں کو چلتا کرنے میں زیادہ خاصیت رکھتا ہے۔ اور اسپریت کی طرف سے ایسا ہی ملے جتنی مابعد اثرا ت بھی نہیں رکھتا۔

نائیٹروسیہماٹن Nitrosamine کی پیداوار میں دھواؤں

میتے ہیں۔

ہے، انھیں ان کے حقد و طالع ادا کرنے کی ہوجاے۔

ہیٹے اور شے ہار کے گوشت میں بھی، نظروں پر آتی ہے اگر کسی کی صلاحیت بہت
 یا وہ ہوتی ہے۔

اسی اور بچپن میں بہت سے غمزدگیوں کے دوران اسٹیمس سے بچنے آپ کو وعدہ کرو سکتا ہے
تو بھلائی دیکھتے ہیں۔

ان کا افسوس ہے صرف معدوم کے رشتوں سے بھی وہ بے یقینی کا شکار ہیں۔

مکمل شواہد ملتے ہیں کہ ایسویکلیس، معدہ و قوت کے سرکٹ سے بھی ان کا استعمال محفوظ رکھتا ہے۔

دیگر کئی چھوٹے دارا امراض سے بچاتا ہے

لہسن کا استعمال قوت حاصلت سے جاتا ہے اور بہت سی انفیکشن سے سمندری مخلوق و مقابلہ کر کے محفوظ رہتا ہے۔

لہسن کا متواتر استعمال ذرا سی جگہی بیماریوں اور امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ مغربی دنیا میں اسے بہت ہی مقبولیت حاصل ہوئی ہے اور آپ پانچ طرح کے ان ہول سنہ نیویاد میں ہر سال لہسن اکائے واسطے کا استعمال کو کم از کم کرتے ہیں۔

ان کی ہڈیاں میں موجود صف سے یہ مشہور ہوتی ہے۔

استعمال لہسن کے بارے ہدایات

اگر لہسن کو غذائی معدویہ بنے گا تو یہ معدہ میں اسیر بھی پیدا کر سکتا ہے۔

بہت سے افراد میں مختلف غذاؤں سے الرجی کا ارتقاء ہوتا ہے، اسی طرح پانچ لہسن کے استعمال سے بھی الرجی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ لہسن سے الرجک ہیں تو اس کے استعمال کرنے سے پہلے خاصہ اور اپنے معائنے سے مدد کریں۔

لہسن کا استعمال اعتدال سے کریں بہتر یہ ہے کہ شروع میں ایک گولہ

رہشہ دار غذاؤں کے قواعد

(Fiber) سے بھرپور غذاؤں کی ضروریات کے علاوہ بہت حد تک ضروری

ہے۔

میں سے زیادہ تر تی یافتہ ممالک میں ہونے والی سطح سے بہت کم ہے۔ اس لیے امر اور Fiber سے بھرپور غذا استعمال کرتے ہیں وہ والی تی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر جاپانی میں اوسط زیادہ تر رہشہ دار غذاؤں کا استعمال کرتے ہیں یہ CHD کی بیماریوں سے بہت زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

جب کہ اس کے برعکس امریکہ میں لوگ رہشہ دار غذاؤں کو پانچوں کی نسبت کم استعمال

کرنے کے باعث CHD یعنی کورونری جراثیم کا تعلق بہت زیادہ مضبوط ہے۔

جو لوگ ریشہ دار غذا نہیں استعمال نہیں کرتے ان کا ایسے افراد کی نسبت جو ریشہ دار غذا نہیں استعمال کرتے ہیں وہیں سے 9 گھنٹہ زیادہ وقت کی زندگی کے خدشات ہوتے ہیں۔

ریشہ دار غذا اس کی اہمیت کا اندازہ آپ اس بات سے کیا سکتے ہیں کہ ایسے افراد جو 17 گرام صلی ہوتے ہیں ریشہ استعمال کریں ان کے کولیسٹرول کیوں میں چھ بلغموں میں 13 سے 26 فی صد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔

اوپر بیان کردہ تمام تحقیقات کی روشنی میں ہم یہ کہتے ہیں کہ ریشہ دار غذا میں ہارٹ ایٹک سے بچائی ہیں۔

Fiber فائبر کی اقسام

ان کی دو بڑی اقسام ہیں۔

(1) پانی میں حل ہونے والے فائبر (2) پانی میں حل نہ ہونے والے فائبر

(1) پانی میں حل ہونے والے فائبر (Water Soluble Fiber)

تمام اقسام کی گولڈن ریلین Perlin اور چھپ دار فائبر پانی میں حل ہونے والے ہوتے ہیں۔

تمام والہ والہ فائبر ریپائل وینڈ کو احتیاج میں ہلکا کر پکڑنا یا نیش ایڈز بنانے کے لئے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کے لئے یہ فائبر استعمال کرنے کے لئے کولیسٹرول کو عام میں آگے بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس طرح پھر کولیسٹرول کا استعمال جاری رہتا ہے۔ اور کولیسٹرول کی سطح میں بہت حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یا اگر یہ کہ صرف فائبر پانی میں حل نہ ہو بلکہ کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔

(2) پانی میں نا حل پذیر فائبر

یہ فائبر خاص کر ہضم کی غرابوں کے لئے مفید ہوتے ہیں یعنی ان کا زیادہ استعمال پلڈ کولیسٹرول کی سطح کو کم نہیں کرتا البتہ اس سے تھوڑی قدر کم ہوتا ہے۔

پیشہ کو اور کم کرتے ہیں تو ان کے مسترد ہوتے ہیں اور Diverticular بیماری کو روکتے

پانی میں حل ہو جانے والے فائبرز

Water Soluble Fibers

قسم کا نام	پودوں اور جانوروں کے جائے واس	خوراک میں موجود	عمل کا نام
Pectin پیکٹین	سیب، مال میں ہوتے ہیں یہ خاص قسم کی حل ہو جاتے ہیں	بھوسوں میں پختہ ہوں اور کھجوروں میں	مکمل ایندھن پیدا کرتا ہے پانی کو سمیٹتا ہے
پائنٹ کم پودوں کی آوند	چمکدار مواد پودوں سے نکلتا آگیا حصہ سے جائیں آتا ہے	بھوسوں اور سٹا بول میں بھی پایا جاتا ہے	شیر بناتا ہے
Mucilages مکیلاجین	یہ تمام مکیلاجین توڑ کر رہتی رہتی ہے	بھوسوں میں آج مار پودوں میں اور کچھ دوسرے جگہوں میں	پاؤڈر اور آئینہ اور ٹھوس ہے

سوگرام خوراک میں فائبرز کی مقدار گراموں میں

پھل

2.1 گرام

3.40 گرام

0.90 گرام

0.60 گرام

1.90 گرام

2.44 گرام

2.28 گرام

ایک سوگرام سیب میں

ایک سوگرام مال میں

ایک سوگرام آوند سفید

ایک سوگرام کریم چھری

ایک سوگرام مالٹا

ایک سوگرام ناشپاتی

ایک سوگرام آوند چھری

1.52 گرام	ایک سو گرام کو چار چھٹویں سمیت
2.12 گرام	ایک سو گرام بنانہ دہی
14800 گرام	ایک سو گرام پود

سیریاں

2.90 گرام	ایک سو گرام پھدیاں
3.10 گرام	ایک سو گرام چھند
3.44 گرام	ایک سو گرام پوٹھی بند
2.90 گرام	ایک سو گرام گاجر
2.10 گرام	ایک سو گرام پھول پوٹھی
0.40 گرام	ایک سو گرام کیرا
2.50 گرام	ایک سو گرام مش روہ
1.30 گرام	ایک سو گرام پیاز
3.40 گرام	ایک سو گرام آلو
6.30 گرام	ایک سو گرام پانک
2.20 گرام	ایک سو گرام شلجم
7.75 گرام	ایک سو گرام مہر
2.20 گرام	ایک سو گرام موٹو

اثاث اور گندمی مصنوعات میں

7.60 گرام	ایک سو گرام دھندلیا
0.80 گرام	ایک سو گرام پٹا پٹا پود
0.00 گرام	ایک سو گرام گندم پود
13.51 گرام	ایک سو گرام گندم کا آٹا
3.45 گرام	ایک سو گرام میدو

مختصریات

ایک سو گرام مغز بادام	14.30 گرام
ایک سو گرام بادام تلہ	13.60 گرام
ایک سو گرام سوڈنک بھلی	7.60 گرام

سو گرام مختلف خوراکیوں میں فائبرز کی مقدار گراموں میں

ایک سو گرام مغز اخروہ میں	5.20 گرام
ایک سو گرام دودھ کاٹے	0 گرام
ایک سو گرام دودھ بھینس	0 گرام
ایک سو گرام بھینس	0 گرام
ایک سو گرام پنیر	0 گرام
ایک سو گرام بڑا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام چھوٹا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام مرغی کا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام بھلی تمام اقسام کی	0 گرام
ایک سو گرام انڈے	24 گرام
ایک سو گرام خوبائی خشک	8.9 گرام
ایک سو گرام خوبائی تازہ	8.7 گرام
ایک سو گرام انجیر خشک	18.5 گرام

پانی میں نہ حل ہونے والے فائبرز (Water Insoluble Fibers)

قسم	میانائی ذرائع	تعدادی ذرائع	نکاح
سیلابوز	پودوں کی سبزیوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے	آٹے سے چھ کریم لار 25 فی صد چھانت فائبرز میں	معدہ اور انٹسٹائن کی حرکاتی رفتار بڑھاتا ہے

لیگنین Lignin	یہ بھی تھوڑے تھوڑے مقدار والے پائے جاتے ہیں اور تھوڑے تھوڑے مقدار میں درمیان درمیان ہوتے ہیں۔	یہ جڑوں اور پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔	پائیل انڈیز اور دیگر کی منبریل کے ساتھ جڑ جاتا ہے۔
Hemicellulose لیگنیٹووز	کل ۱۰ سے ۱۵ فی صد حصوں میں یہ پائے جاتا ہے یہ آسانی سے سادہ خوراک میں تبدیل ہو جاتا ہے۔	۵۰ سے ۷۰ فی صد تک پائے جاتے ہیں۔	یہ ۱۰ فی صد اور ۱۵ فی صد تک پائے جاتا ہے۔

اسپتھول کا کردار

اسپتھول کا استعمال ٹوٹے ہوئے سے کرتے ہیں۔ اسپتھول بہت اور چھانڈوؤں اور سورگوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اسپتھول پر ہونے والی انجینئرنگ تحقیقات سے یہ بات باقی میں ہوئی ہے کہ اسپتھول انٹون اور سٹیل کرنے کی صلاحیت میں نہیں رکھتا بلکہ بڑا کولیسٹرول لیواں کو کم کرتا ہے۔

اسپتھول کا مسلسل آئندہ وقت تک استعمال چھانڈو کی صورت میں 15 سے 20 فی صد I.D.I. کولیسٹرول کو کم کر دیتا ہے۔ اسپتھول تیار ہونے والے پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔ البتہ چند ناقابل اندیش اوقات میں عذوبت کرنے سے تموریت والا بنا دیتے ہیں۔ ان علاقوں کے لئے والوں کو پانی پونچھنا والا نہیں ہے۔

اسپتھول کا مسلسل استعمال 11 سے 25 فی صد تک بڑا کولیسٹرول لیواں کو کم کرتا ہے۔

فیوڈ اور پیو کی مصنوعات

فیوڈ کا لایا پور سے پوسٹ میں مقیم ہے۔ اس کا چھانڈو اس میں فائبر ہو پوز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا چھانڈو یہ ہے کہ اس سے بھی زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں فائبر نہ کی

ہے اور لوگوں کی اکثریت اس سے واقف نہیں۔

ہاں البتہ اگر مرد کی تعداد سے 40 فی صد تک فائبروزی مقدار اکثر لوگ حاصل کر لیتے ہیں۔ اور یہ سکون بہل اور شیری زندگی گزارنے والے لوگوں میں یہ شرح اس سے بہت کم ہے۔

روزانہ کون کون سی غذا استعمال کرنے سے مطلوبہ مقدار فائبروز حاصل ہوگی

1۔ تھل آنے یعنی چکر بولتی طبیعت آنے کی بولی آجائے جائے۔

2۔ آؤکھ لکھتے سے استعمال پانچ سے روٹی اور آؤکھ توں کو ایک ساتھ استعمال بھی کیا جاسکتا ہے البتہ میں بھی یہ نقص کا استعمال نہ کیا جائے۔

3۔ گوشت کا استعمال کم کریں۔ پیلیوں میں، دھڑو وغیرہ کا استعمال بڑھاویں۔

4۔ سبز یوں کا استعمال زیادہ کرنا ہے۔ خاص کر انڈیا، یوں جو چوں والی ہوں۔

یاد رہے کہ سبز یوں کو زیادہ نہ پھیں۔ اور ان میں سے بھی جس کا مہم عام استعمال کریں۔

اگلی بولی بخیر کی انھیں نے سبز یوں، روؤ، کھنڈ، بولی ہیں۔ ان میں فائبروز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن زیادہ کھانے سے دماغ بوسہتی ہے۔ اور بعض کئی دھیرہ زیادہ استعمال دیکھتے ہی اس کی بڑھ کر بوسہوں کم کرنے کی افادیت سمجھاتے ہیں۔ لیکن اس قدر بوسہ بول سبزی کے استعمال سے کم ہوگا۔ اس سے زیادہ سبزی اس میں کئی خاص کر بوسہ بولتے ہیں۔

5۔ تازہ پھلوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال۔ یہ بوسہ ہے۔ یہ بوسہ کہ شکڑے اور ست دیوز میں بھی فائبروز موجود ہوتے ہیں۔

سبز یوں اور پھلوں میں فائبروز اور پانی کی موجودگی دونوں ہی میں آتا ہے۔ کوسہرے بنانے میں مددگار ہوں گے۔

6۔ آٹے کو چھان کر دیکھ لیں اس میں کوئی چھوٹا بوسہ نیز آٹھوں بوسہ لیکن چھتے سے جو چکر بوسہ حاصل ہو اس کو دور آٹے میں گھسیا کر گیسے گوشت کو بخیرہ دینی تیار کریں۔

7۔ بہت سی سبز یوں اور پھلوں کو چھیل کر استعمال نہ کریں مثلاً جو خشک تھوڑی، آؤکھ، آؤکھ، بخار اور غیرہ سبز یوں میں شائع، آؤکھ، آؤکھ، آؤکھ۔

کیونکہ ان سے چھکوں میں بہت سی مفید اجزاء ہوتے ہیں جو انسانی صحت اور زندگی کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

اپنا وزن کم کیجئے

موٹاپا صحت کا دشمن اور بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ موٹاپا سے یہاں جسمانی طور پر انسان کی خوبصورتی میں فرق آ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ صحت میں بہت فرق پڑتا ہے۔ اس باب میں ہم موٹاپا کو کم کرنے کے بارے میں ضروری اور یہ حاصل کھٹکڑ کریں گے۔

نہ صرف ہمارے ملک پاکستان میں موٹاپہ بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے بلکہ یہ تو بہت سے ترقی یافتہ ممالک جن میں امریکہ بھی شامل ہے پھیلتا جا رہا ہے۔

اس کی بہت سی وجوہات ہیں جن میں خوراک، سلیپنگ اور زیادہ کھانا شامل ہے۔ تمام انسانی شعور افراد یہ چاہتا ہیں کہ ان کی عمر اور قد کے مطابق ان کا وزن کتنا ہونا چاہیے۔

اس سلسلہ میں یہاں پوائنٹ کیا جاتا ہے کہ کسی کی عمر سے عمر اور قد کے حساب سے تمام افراد اپنے پائل لیبل وزن کے متعلق جاننے میں وقت محسوس نہیں کریں گے۔

عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے طالعہ اور قد و وزن کے چارٹ الگ الگ پیش

کئے جاتے ہیں

بالکل مناسب لمبائی اور وزن کا چارٹ عورتوں کے لیے

وزن		لمبائی یا اونچائی	
کلوگرام	پونڈ	سینٹی میٹر	انچ

25 سال کی عمر سے زائد عورتیں

4	10	147.3	96	107	43.5	48.5
4	11	149.0	98	110	44.5	49.9
5	0	152.2	101	113	45.8	51.3
5	1	154.9	104	116	47.2	52.6
5	2	157.5	107	119	48.9	54.0

3	160.0	110	122	49.9	55.3
4	162.6	113	126	51.3	57.2
5	165.1	116	130	52.6	59.0
6	167.6	120	135	54.4	61.2
7	170.2	124	139	56.2	63.0
8	172.7	128	143	58.1	64.9
9	175.3	132	147	59.9	66.7
10	177.8	136	151	61.7	68.5
11	180.3	140	155	63.5	70.3
0	182.9	144	159	65.3	72.0

25 سال سے زائد عمر والے مردوں کیلئے

نوٹ: مرد اور عورت دونوں کیلئے قدر کی یہائی غیر جوتے کے ہے

نسبائی یا اولیائی		مرد	
وقت	ایچ	پیشہ	فکھ سرام

25 سال سے زائد عمر والے مردوں کے لئے

2	157.5	118	129	53.5	58.5
3	160.0	121	133	54.9	60.3
4	162.6	124	136	56.2	61.7
5	165.1	127	139	57.6	63.0
6	167.6	130	143	59.0	64.9
7	170.2	134	147	60.8	66.7
8	172.7	138	152	62.6	68.9

تیزی سے وزن کا کم ہوتے جانے کی بات کی عدم مت ہوتا ہے کہ جسم میں پانی اور پروٹین کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ یعنی جسم میں پروٹین کی مقدار میں کمی اور پانی کی کمی سے وزن بہت تیزی سے کم ہوتا جاتا ہے۔ لیکن یہ خطرناک ہوتا ہے۔

اس لئے وزن ذیل چار بات پر عمل کرنا اور اپنے وزن کو مناسب طریقہ سے بغیر کسی نقصان کم کر سکتے ہیں۔

کھانا بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر شروع کیا جائے
کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لیے جائیں اور ٹیبلے سے صاف نہ کیا جائے ویسے ہی
فلٹل ہونے دیں۔

کھانا کھانے سے پہلے پانی ضرور پی میں۔ اضافی حرارت کے مطابق پیو کہ کھانا کھانا
چاہیے۔

کھانے سے پہلے پانی پیا سو ۰۰ ریٹین میں پانی پینا پانی اور جلد میں پانی پینا تو پھر فرمایا
کیا ہے۔

۱۔ اپنی خوراک میں حاروں، دانی خداؤں کی کریں۔ ان سے بغیر وزن میں کمی ممکن نہیں۔
۲۔ ورزش کرنا بہت ضروری ہے تاکہ وزن سے زیادہ ہو۔ یعنی ورزش کرنا چاہئے۔
چربی میں چھل کر استعمال میں آتی ہے اور ورزش نہ کی جائے تو یہ چربی ذخیرہ ہو جاتی
ہے۔

۳۔ جب آپ اپنی خوراک میں ضروری دانی خداؤں کا استعمال کرنا میں تو ضروری ہے کہ آپ
دماغ اور معدنیاتی خوراک کا استعمال زیادہ رکھیں۔

۴۔ چربی اور نمک والے سے بچ کر کھائیں تاکہ ان کے استعمال میں کمی اور ان کی کمی سے چربی
رکھیں۔

۵۔ بازار میں دستیاب غیر معیاری وزن کم کرنے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

۶۔ اپنی خوراک کا چارٹ مرتب کرنا کریں تاکہ وزن میں کمی ہو جس قدر میں استعمال کی ہے کیونکہ
اگر آپ کا وزن کم ہو جائے تو آپ اس میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں۔

۷۔ سٹیک اور پی ٹیسٹ سے پرہیز کریں۔

8- باور پائی خانہ میں وقت کم نہیں رہتا۔ یہ عقیدہ اس سے حالت کی مداخلت نہ کرتا ہے۔

9- کھانے سے پہلے اپنے ذہن کو اس بات پر توجہ کر س کر آپ نے کم کھانا ہے۔ بے شک آپ کی پسندیدہ ڈش کیوں نہ ہو۔

10- کسی پارٹی میں گفتگو میں جانے پر گھروالوں کے حسد و پزیراؤ نے سے سرجو کریں یہ عقیدہ ہمارے ہاں وضع واری میں ہم مہمانوں کو زیادہ سے زیادہ کھانے کے لئے کہتے ہیں۔ کہہ سکتے ہیں اور کھاتے ہیں۔ یہ سمجھنا خاص کر آپ کے لئے جب آپ کو یہ چیز چھوڑ دے تو پتہ چلے گا کہ آپ کو کتنا ماضی نے بغیر کتنا نہیں۔

11- کھانا تھوڑا تھوڑا ادا کرنا میں اور خیر بہت ہی اچھی طرح صاف کر لیں۔

12- چھٹی سے بھر پور کھانوں سے پرہیز رکھیں یہ عقیدہ ایک نیک چھٹی میں 6 اہلکار سے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ شروحات سے زیادہ رازت چھٹی کی بہت بڑی مقدار کھا لیتے ہیں مگر انہیں احساس نہیں آتا۔

13- اپنی راز مرو کی خوراک میں دلی چھٹی اور چھٹیوں کا استعمال زیادہ کریں۔

14- اپنی ہمارت ہونے کی ایک حد تو یہ ہے پانی نہ لیں۔ اسے بھی بکھرو دیکھتے ہیں اور اپنے آپ سے کہیں کر آپ نے ایسے ہی دہلا دیا۔ لے بہت زیادہ کوشش کی کیوں نہ کرنا ہے۔

15- آپ یہ بھی بھی خیال نہ کریں کہ جو نے جانے آئی زیادہ متورم ہوتے ہیں۔

16- بہت سے لوگ اس میں غور میں اور شہر میں اور شہر میں ہوتے ہیں۔ اور شہر میں ہونا چاہیے لیکن عمر کے مطابق۔

17- ایسے لوگوں کی صحبت سے گریز کریں جو کھانے سے جتنے جتنے ہیں وہ آپ کی عادات کو ضرور بگاڑ دیں گے، ایسے ہی آدمی اپنی صحبت سے بچیں گے۔

18- وزن کو کم رکھنے کا مسلسل خیال کریں۔

19- جب آپ 50 سال کی عمر ہو جائے تو یہ لوگ اپنے جسم کے مطابق تھری کریں۔

اور چھبے استعمال شدہ لباس ترک کریں۔

ورزش کی عادت

روزانہ ورزش کر کے بے حد فوائد ہیں۔ اس سے پورے جسم پر اثر پڑتا ہے۔ پسینے کے ذریعہ فائبروں کا اخراج ہوتا ہے، رگوں کا صفائی ہوتا ہے۔

انکلام نظام صحت تمام نظاموں کے جسم اپنے کاموں کو احسن طریقہ سے سرانجام دیتے ہیں۔ ورزش سے تمام صحت جسمانی کمزوریوں پر نہایت منفی اثرات پڑتے ہیں۔ لیکن یاد رہے ورزش عمر بچے اور اپنی صحت کے لئے ضروری ہے۔ زیادہ وقت ورزش میں نہ صرف دو ہو سکتی ہے۔ خاص کر دل کے امراض والے افراد میں سخت نوعیت کی ورزش موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ اس لئے مریضوں کو اپنی بیماری کے حساب سے اپنے معالج سے مشورہ کرنے والی قدم اٹھانا چاہیے۔

صرف ورزش کے فوائد پر اکتفا کرنا کامیابی نہیں ملے گی۔ مریضوں کو بھی ورزش کرنے کی پندہاں ضرورت نہیں۔ عام صحت مند افراد کا صحت مند افراد سے مزاحمت کرنا پڑتا ہے۔ جتنا ہے جو افراد ورزش سے نفی چاہتے ہیں وہ ایسے افراد کی نسبت کم ورزش کرتے ہیں۔ بہت زیادہ تعدد میں دل کی بیماریوں اور دیگر کئی بیماریوں سے مراد پائیدار، پانی بلند پریشر، پانی بلند کولیسٹرول، فیبرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن کسی بھی قسم کی ورزش کا پروگرام ترتیب دینے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کر لیا جائے تو آپ کو آپ کی صحت کو مد نظر رکھتے ہوئے بہتر مشورہ دیں گے۔

اگر آپ کے دل کی حرکات سے یہ قہرہ ہوں اور آپ کا بلڈ پریشر بھی بڑھا ہوا ہو آپ کسی بھی قسم کی ورزش سے اجتناب کریں۔

اس کے بعد آپ باقاعدہ اپنے معالج سے مشورہ کرتے رہیں اور آپ کا معالج مشورہ دے تو ورزش شروع کریں اور معالجاتی جائیں۔

اگر آپ اپنے معالجات دیکھتے ہوں تو ورزش نہ کریں۔

1۔ کبھی کبھی آپ کے معالج سے آپ کو دل کی کمی، دھڑکنے کا احساس ہوئے کے بارے آگاہ کیا ہو۔

2۔ اگر آپ کی چھاتی سے کسی حصہ میں درد محسوس ہو رہا ہو۔

3۔ اگر آپ کی ECG میں کوئی تبدیلی ہو جائے۔

4۔ اگر آپ کے دل کی حرکات سے قہرہ ہو جائے۔

5- اگر آپ کو اکثر خفگی طارمی ہو جاتی ہو۔

6- اگر آپ کے خاندان میں کائی بلند پریشہ و شوگر، ہائی کولیسٹرول، بول کے دماغ کی سسٹمی پائی جاتی ہو اور آپ سگریٹ نوشی کی عادت بھی رکھتے ہوں تو ورزش کے لئے اپنے معالج سے رجوع کریں۔

7- اگر آپ کا معالج قے لئے کما آپ کو مینڈ پریشہ بہت برا محسوس ہو۔

8- اگر آپ کو کوئی بڑی یا بڑھتی ہوئی شہرت ہو تو آپ سے کس ورزش تکلیف دو ہوتی ہے۔

9- اگر آپ کی عمر 60 سال یا اس سے زیادہ ہو اور آپ ورزش کے عادی نہ ہوں۔

ورزش کی اقسام: ورزش کی دو بڑی اقسام ہیں۔

Non-Aerobic Exercises (2) Aerobic Exercises (1)

Aerobic Exercises (1)

یہ ایسا ورزش ہے جس میں آکسیجن کی زیادہ مقدار اندر لے جانے کے لئے کئی طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ مثلاً تیز چلنا، تیراکی، جوگنگ، بورہ، زانو غیر وہ۔

اس قسم کی ورزش سے مینا ہو کہ کچھ مہم میں کافی تیزی آتی ہے اور اس کے لئے کافی توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس قسم کی ورزش سے دل، ہارور ان خون کی نالیوں کو کافی فائدہ پہنچتا ہے۔

اس میں سائیکل چلانا، ڈانس، سکیٹنگ، وغیرہ بھی شامل ہے اس قسم کی ورزشوں میں وزن کمائی کی چربی میں کمی اور پٹھوں کی مضبوطی ہوتی ہے۔

100 کلو ریڈ کی جلانے کے لئے آپ درج ذیل ورزشیں کر سکتے ہیں۔

1- 5 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 10 سے 20 منٹ تک چلیں۔

2- 6 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 20 سے 25 منٹ تک چلیں۔

3- 6.5 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 17 منٹ تک چلیں۔

4- 1.5 کلومیٹر کا فاصلہ 15 منٹ میں دوڑ کر طے کریں۔

5- 20 منٹ تک تیز تیز چلیں۔

6- اعتدال پسندانہ رفتار سے 4 کلو میٹر تک سائیکل چلانا۔

7- 15 منٹ تک سیر حیدان اعتدال کی رفتار سے پارک چڑھتے۔

- ۸۔ آئینہ کھڑکی پر رکھ کر 20 سے 25 منٹ تک تیرائی کریں۔
 9۔ آئینے سے 20 منٹ تک بیڑیاں کھیلیں۔

Non - Aerobic Exercises (2)

اس قسم کی ورزش بالائی بلڈ پمپ کیلئے کی جاتی ہیں۔

ان میں مختلف نوعیت کی ورزش مختلف پٹوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ عورت ان مختلف بھی اسی مردہ میں آتا ہے لیکن ایسی ورزشوں میں ہڈی پر بڑا دھنکے کے بجائے تھکاوٹ نہیں کیا جاتا۔
 انہی ورزشوں میں ۱۔ جواروں کے گرد بوجھ پڑھنے والے افراد کے لئے جواروں نہیں ہوتی بلکہ نقصان دہ ہوتی ہیں۔

مستطیل ورزش کے فوائد

مستطیل فائبر و تھکائی سے مختلف انواع کی ورزشیں جوار بوجھت نوعیت کی نہ ہوں اور کرتے والے فرد کو دل پادنگر کسی دباؤ پر ۱۰۰ منٹ تک تو تھکاوٹ نہیں ہوتی اور پھر اسے سہولت لکھام میں بہتری آتی ہے۔ خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ مختلف نوعیت کی بیماریاں جو تھکاوٹ والے لوگوں سے پیدا ہوتی ہیں وہ اس صورت میں ختم ہو جاتی ہیں۔ انہی چاکہ بوجھ بوجھت سے۔
 اور باقی فائدہ مستطیل ورزش سے حاصل ہوتے ہیں۔

(1) وزن کی کمی

مستطیل اور دیگر ورزش کا مشعب ہے کہ آپ اسے فالو جی پی اور اضافی حماروں کو کرنی لیں گے۔ اگر آپ بسیار فوری کو ترک کر دیں اور متوازن غذا کا استعمال جاری رکھ کر ورزش کریں تو یقیناً وزن میں کمی واقع ہو جائے گی۔

وزن میں مستطیل کی کاٹھنڈا، ورزش کی تمام پیمائش ہے۔ انہیں پالٹا جو درمیانہ مرد والے ہوں 9 سے 18 کلوگرام وزن معمولی ورزش سے کم کر سکتے ہیں لیکن یہ تقاضا 1 سے 18 کلوگرام حاصل ہوتا ہے۔

اس قدر وزن میں کمی سے دماغی بوجھ سے محفوظ رہا جاسکتا ہے اور دل سے دور بٹا خدشہ تقریباً جاتا رہتا ہے۔

ہڈ کولیسٹرول میں کمی

باقاعدگی سے جسمانی ورزش تمام جسمانی حکمت عملی کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے اور خاص کر دل اور ول کی نالیوں پر اس کے اچھے نتائج برآں ہوتے ہیں۔

ورزش سے HDL لیول میں اضافہ اور LDL میں کمی واقع ہو چکے سے دل کے امراض سے بچاؤ میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔

ورزش کرتے سے لائی پٹے میں بوجھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور یہ اضافہ ورزش کرنے کے دوران اور بعد جاری رہتا ہے۔ جس سے ہڈ کو میٹابولک لیول میں کمی واقع ہوتی ہے۔

اور فالٹو چربی کا استعمال جو کچھ جسم سے چربی کی مقدار کم ہونے لگتی ہے جس کے باعث وزن میں نمایاں حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔

مختلف اثرات جو اعصاب اور لیٹن ٹیوز کی بیماریوں پر موجود ہوتے ہیں ان کی سرگرمیوں میں اضافہ کے باعث یہ عمل دقت پزیر ہوتا ہے۔

مختصر اکتین اثرات مثلاً ایچ پی پوٹین لائی پیاز (Lipoprotein Lipase) - لیپوپروتین

کولیسٹرول، ایپل، ٹرانسفیریز (Lecithin cholesterol - Acyl - Transferase)

(LCA) اور ہیپٹک لائی پیاز (Hepatic Lipase) کی پیداوار میں شامل ہے۔ جن

کی ہڈ LDL کولیسٹرول میں کمی اور HDL کولیسٹرول میں زیادتی ہو جاتی ہے جو ایک خوش کن عمل

ہوتا ہے اس کی وجہ سے جسم میں فالٹو چربی اور حرارت کا اضافہ کم ہو جاتا ہے، چربی جلتے ہیں اور مٹا

لگتی چھائے دیتے۔

ورزش ہڈ پریش کو قابو میں رکھتی ہے

خون کے وہاؤ کی زیادتی خون کی نالیوں کو تنگ کر دیتی ہے۔ اسی خون کی نالیاں جو خون کے

دھڑکتے متاثر ہو کر کولیسٹرول کو اپنے اندر بھرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتی ہیں۔

کولیسٹرول کی خون کی نالیوں میں موجودگی ان کی اندرونی سطح میں کمی لاتی ہے جس کی وجہ

سے خون کی نالیاں سکڑی ہوئی یا تنگ ہو جاتی ہیں اور خون کا دھڑکاؤ مزید کم ہوتا ہے۔

اس سے پہلے ہم بیان کر چکے ہیں کہ باقاعدہ ورزش سے کولیسٹرول لیول میں کمی واقع ہوتی

ہے، فالٹو چربی خارج ہوتی ہے، اور مٹا چکے ہوتے ہیں۔ اس لئے خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کی کمی

اور بڑھتی چلی کے جل جانے سے باقی ماندہ پیر میں کی واقع ہو جاتی ہے۔

ورزش دل کی شریانوں کی پیاریوں کے خدشات کم ہو جاتے ہیں

باقاعدگی سے ورزش کی عادت سے دل کے پتے بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔ آکسیجن کی مطلوبہ مقدار صرف پورے جسم کو پہنچتی ہے بلکہ دل کے اپنے تمام پتوں اور شلوں تک مطلوبہ مقدار آکسیجن پہنچتی رہتی ہے۔ دل تندرست اور توانا رہتا ہے اور اس کے پتوں میں مقبوضہ واقع ہوتا ہے۔ دل کی حرکات مستحکم رہتی ہیں اور اعتدال قلب کا عارضہ بھی نہیں ہونے پاتا۔ باقاعدگی ورزش دل کی شریانوں کو سخت اور تنگ نہیں ہونے دیتی جس کی بنا پر انسان انقباض و انقباض سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

دیگر امراض کا تدارک بذریعہ ورزش

ورزش سے پہلے سے بیان کردہ امراض کے علاوہ بہت سے دیگر کئی امراض ہیں جن سے بچا جاسکتا ہے۔

لیکن ان کی فہرست بہت طویل ہے اگر ان کو تحریر میں لایا جائے تو ایک کھل کتاب کی ضرورت پیش آوے گی۔ اس کتاب میں صرف بڑے بڑے اور پیچیدہ امراض کا ذکر کیا جاسکے گا۔

ذیابیطس شکر (Diabetes Mellitus)

باقاعدگی سے ورزش کی عادت شکر سے بچاتی ہے۔ پورے جسمانی نظام کی طرح اہلہ بھی اپنے فرائض سرانجام دے کر رہتا ہے۔

عام طور پر 35 سال کی عمر کے بعد آتش سوزی یا نچوٹ کا لوگ شکر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش سونا پا کر رہتی ہے اور شکر کو بھی اوقات یکساں رہتا ہے۔

پتے اور گرووں کی پتھریاں

سوائے لوگوں میں پتے کی پتھریوں کے، انسانیت بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

اسی طرح ورزش نہ کرنے والے افراد اور سبیل پسندی والے افراد بھی گرووں اور پتے کی پتھریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں، لیکن ورزش کے فوائد میں سے یہ بھی ہے کہ انسان پتے اور گرووں کی پتھریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ہا کاغذ وونت شیا کرنے والے افراد میں گھر سے اور پتے کی پتھریاں نہ ورزش کرنے والوں کے مقابلہ میں بہت کم بنتی ہیں۔

دوران خون کی بیماریوں میں کمی

روزانہ ورزش سے دل اور دوران خون کی تالیف کی صحت پر بہت زیادہ مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور دوران خون کی بہت سی بیماریاں سے بچا جاسکتا ہے۔

قوت مدافعت میں اضافہ

روزانہ اور ہا کاغذ و ورزش سے تمام جسم انسانی میں مضبوطی کے ساتھ قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے انسان بہت سی بیماریوں پر خود غور کا پالیتا ہے۔ ورزش کرنے والے افراد پیٹیشن اور خوف کا بھی شکار نہیں ہوتے۔

ورزش ہڈیوں اور جوڑوں کو طاقت بخشتی ہے

ورزش سے ہڈیاں، جوڑے، پٹے اور بندھن مضبوط ہوتے ہیں اور ان کی کارکردگی بہتر رہتی ہے۔

ورزشی اجسام کی ہڈیاں بھر پوری نہیں ہوتی اور نہ ہڈیوں کی جگہ لگنے سے مراد یہ بھری ہو کر نہ پائیداری کی کمزوری، اس مرض کے باعث دماغی بات سے یا پٹے سے ٹوٹ جاتا ہے۔

ورزش جنسی طاقت کا بھی باعث بنتی ہے

دیکھنا ان گنت فوائد کے علاوہ یہ بات مشہور میں آتی ہے کہ جنسی اندکی پہ بھی اس سے خوشگوار اثرات پڑتے ہیں۔

سیدھی بات ہے کہ جب ورزش کا معاملہ ہو پورے جسم پر مثبت اور صحت مندانہ اثرات مرتب کر کے تو تو ہمیشگی جنسی زندگی میں بھی بہتری رہے گی۔

ورزش کے دوران رفتاروں

ایک عام آدمی کی حالت صحت اور آرام کی حالت میں نفس کی رفتار 70 سے 75 ضربات فی منٹ ہوا کرتی ہے۔

لیکن مسلسل اور یا قاعدہ ورزش کرتے لوگوں میں تقریباً 140 کی حد تک بڑھ جاتی

ہے۔ اور چالیس سال تک ان کی نبض 60 سے 70 ضربات فی منٹ ہو جاتی ہے۔

20 سے 30 منٹ تک ورزش کرنے کے دوران نبض کی رفتار بڑھ جائے گی۔ اور اگر آپ کی عمر 40 سال ہو تو آپ اپنی نبض کی رفتار 220 سے 240 سے دوران ورزش بڑھتے ہوئے کیونکہ آخری (اور ان ورزش نبض ہونے کی حد 180 ضربات فی منٹ دوران ورزش ہوتی ہے۔

اور 180 ضربات نبض دہانے اور آخری من کی ضربات تقریباً 126 ضربات فی منٹ ہوتی ہیں اور یہ سب سے زیادہ ان کی شرح نبض دہانے کی شرح ہے۔ لیکن ایسے افراد جو CHD یا پھر ٹینشن کی ادویات خاص کر پیلا جیٹک لے رہے ہوں تو ورزش کے دوران ان کی نبض میں بہت زیادہ اضافہ نہیں ہو سکتا۔ اسی لیکن بڑھتے ہوئے افراد میں بھی دوران ورزش نبض زیادہ نہیں ہو سکتی۔

ورزش کے متعلق غلط پروپیگنڈہ کا توڑ

عامانہ خیال کرتے ہیں کہ اگر وہ ورزش کی بہت دن لیں گے تو ان میں زیادہ بھونک لگے گی اور وہ زیادہ صاف نہیں کئے جس کی وجہ سے ۲۴ گھنٹے کا یہ خیال بالکل غلط ہے۔

کیونکہ ورزش سے جسم میں موجود اندرونی اور خارجہ جل جالت ہیں، ورزش بھونک کو نہیں بڑھاتی بلکہ البتہ مسلسل ورزش وزن میں کمی کا باعث بنتی ہے، ایسے افراد یا قاعدگی سے ورزش نہیں کرتے کبھی کر لی اور کبھی چھوڑ دی مبالغہ کے پھوس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور وہ کمزوری محسوس کرنے لگتے ہیں، کم از کم 20 سے ۱۰ منٹ روزانہ کی اپنی جسمانی حالت کے مطابق ورزش کی عادت دل، دماغ، پیچھے ہونے اور دیگر اعضا، ہڈی کے لئے مفید ہوتی ہے، سوال یہ پیدا ہوتا ہے اگر کوئی شخص اپنی روزانہ کی مصروفیات کی بنا پر تھکا مٹا رہا ہے اور کمزوری محسوس کرتے تو اس کے لئے کیا تجویز ہے۔

ایسے افراد جو اپنی روزانہ کی مصروفیات سے اپنے آپ کو تھکا مٹا دیکھ کر ورزش چھوڑ دیں اور کہیں کہ ان کی مصروفیات اتنی اتنی ہے کہ وہ سارا دن کام کاج سے تھک جاتے ہیں، ان میں ورزش کی کیا ضرورت ہے تو یہ بات غلط ہے۔

باقاعدگی سے ورزش کی غلط پھول کے پھوس اور جسمانی پھوس کو شہولی حاصل ہوتی ہے اور ورزش کرنے سے اعضا، دماغ، دل اور پیچھے ہونے کو صاف خون میں ہو کر ان اعضاء کی کارکردگی بہتر بنتی ہے۔ آج کل تمام مشورے آسانی سے اور مغربی عقیدہ میں پھیل کر پورے جسم کو تندرست و توانا بنادیتا ہے لہذا ایسے افراد جو بھی ورزش کی عادت پڑنی ضروری ہے۔

یہ تو سرفراز تھی کہ حمل کے ہاتھ سے نہ لگے۔ اس کو سہولت سے گھر کے اندر لے کر آئے۔
 آج کل ورزش شروع کر لی اور ہفتوں سے نہ بڑھیں۔ زیادہ سخت ورزش انسان کا ہاٹھتی
 ہے۔ کیونکہ ہر چیز کی زیادتی اچھی نہیں ہوتی۔

ورزش کو خوشی خوشی کرنا چاہیے۔ زیادہ توڑ دینے والی ورزش سے تھک کر نہیں۔ ورزش
 یا قاعدہ ہونی چاہیے۔ ایک روز میں ورزش کے بعد کچھ آرام پارہہ ورزش اور قتل پھول میں کمزوری
 آتی ہے۔

بہتر ہے ورزش صبح میں کرے۔ تھک کر نہ پڑے۔ اس سے دل سے دل نہیں توڑا جائے۔
 بعد ورزش ہرگز نہ کی جائے۔ اس سے دل نہ ہونی چاہیے۔ انسان کو سہولت ہے۔

ذاتی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کریں

فرد عقل کو سمجھتا ہے۔ فہم اور قوت ہے۔ انسان کی عقل کو سمجھنا ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی
 عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔
 اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔
 اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔

حالات اس سے بہت کم ہیں۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔
 اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔
 اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔

(انسان اپنے آپ کو سمجھتا ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔ اس کی عقل ہے۔)

خود ساختہ مسائل کی بجائے ہر وقت ذاتی دباؤ کا شکار۔ دیر پاکی بلڈ پریشر، دل کے
 عوارض میں مبتلا ہو کر اس دنیا سے کوچ کر جانے سے کیا ہے۔

انسان کو اللہ تعالیٰ کے سامنے ہونے طریقوں کے مطابق حلال روزی کی بہترین جدوجہد
 کرنا چاہیے۔ اس کے لالچ و حرص اور طمع کا غلام بن کر اس کے مختلف مسائل کو سمجھنے سے لگا کر پیسہ کی دوڑ
 میں لگا رہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے اس لالچ کی بنا پر انسان مقام انسان سے گر جاتا ہے۔ پھر اپنی باؤ تو
 کیا بہت ہی آفات اور بیماریوں کی شکل میں ظہور کرتی ہیں۔

ڈھنی دباؤ سے نجات کیسے حاصل ہو سکتی ہے؟

اللہ تعالیٰ کے تبار اور اس کے حبیب کے تعلق اللہ عید والہ علم پر درود پاک بھیجنے سے تمام اقسام کے ڈھنی دباؤ سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں سے ملاقات رکھی جائے جو خوف خدا اور عشق رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا وسیلہ دیتے ہیں۔

اور اچھا مقررہ اونٹنی ہو جی۔ جس تعلق اللہ عید والہ علم کے ہم تک پہنچانے میں، ان پر عمل پیرا ہو کر اپنی زندگیوں کو بچا رہا ہے۔ ان احکامات کی، ڈھنی میں وسیع تر مدتی حال کے حصول کے لئے مکمل رہبر کی ضرورت ہے۔

دور، زیادہ اشد اور حقیقت پسند، ضرورت مند کے لئے ڈھنی دباؤ سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے نجات مل جاتی ہے۔ ان کا مکمل شہد ہے۔

آپ بہت سے ڈھنی مریضوں کو جب آپ سے تین قوت چل جاتا ہے نہیں پیر کے الٹی، شادی، رات و رات امیر بننے کے خواب اور کسی اپنی بہ عملوں کے جب نصیحت کی جھگڑا ہوتی ہے، ان کا دباؤ عام ہے۔ تو اس سے پہلے دباؤ سے ان لوگوں کے سمجھانے جاتے ہیں۔ اور پھر علامات جسم کے مطابق شدت سمجھ کر دوا کا استعمال کر دیا جاتا ہے۔

تمباکو نوشی ترک کر دیں

پچھلے تیس سالوں میں مغربی ممالک میں تمباکو نوشی کے معجز اثرات سے انکھوں افراد واقف ہو چکے ہیں۔ اور تمباکو نوشی ترک کر چکے ہیں۔ جب کہ ہمارے یہاں سگریٹ نوشی کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ یہاں سے پیارے ملک پاکستان میں اب باقاعدہ سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کر دی گئی ہے۔

اس کا اطلاق نہ صرف دھنی دباؤ، بلکہ ٹرانسپورٹ، اسکولوں، کالجوں، ہسپتالوں اور دیگر پبلک مقامات پر بھی ہے۔ ٹوبہ دیکھا کہ تمباکو نوشی کی عادت اپنا لیتے ہیں۔ گھر کے کسی دروازے پر والد انکھوں سے بھرتی ہو کر گھر سے پتہ لگاتے ہیں۔ گھر کے پھیلنے والے گھر بھی اس سے بچا دیتے ہیں۔

تمباکو نوشی سے قوت کی کمی میں جتنے ان ٹیڈ من سے (TID) میں اضافہ ہوتا ہے۔ (TID) سے مراد دھنی دباؤ سے قوت ہے۔

ایک عام سگریٹ نوشی کرتے ہوئے سگریٹ نوشی نہ کرنے والے کے مقابل میں بارے

تور رہا ہے۔

معالجہ کی ہدایات پر عمل کرنا

آپ کا معالجہ جیسا آپ کی صحت پر رکتے گئے ہیں آپ کو ہدایات ملتا ہے۔ اور ہدایات پر عمل کرنے سے آپ کو نفع مند نتائج مل سکتے ہیں۔

وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا کردار

(The Role of Vitamins and Antioxidants)

مختلف بیماریوں کا علاج کرنے کے لیے وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

ان بیماریوں کو دیکھ کر ان کے علاج کے لیے وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

اور یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

تجربہ کارانہ تحقیقات سے یہ بات بھی پتہ چلتی ہے کہ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

کلیفونیٹس کی جاننے والی تحقیقات سے یہ بات بھی پتہ چلتی ہے کہ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

ان کے باعث شریانوں میں جراثیم (Atherosclerosis) پیدا ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ ان کی مدد سے

بیتا کاروٹین، وٹامن سی اور وٹامن ای

(Beta Carotene, Vitamins C and E)

تحقیقات سے یہ بات بھی پتہ چلتی ہے کہ وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال ضروری ہے۔ ان کی مدد سے

یہاں پر وہی ریڈیو کا قلعہ قمع کرنے کے لئے بھرتے ہیں۔ اسے جاتی مسجد میں استعمال نمایاں ہو رہا ہے۔
دل کے توازن کی شرح میں کمی کا باعث بنتا ہے۔

کی سائنس کی تحقیقات کے بعد یہ سچہ سچہ ثابت ہوا کہ 25 فی صد افراد میں اس بیماری کا انتقال الہ کی تیار ہواں سے محفوظ رہتا ہے۔

پہ قسطنطنیہ سے نکلا۔ اس خطہ اقوام کی خواہش کے مطابق ۱۶ سے ۲۰ مئی ۱۹۱۸ء کو انیس ممالک اور
 جنوبی سے یونینیت کا مقصد ہے۔

[illegible]

عالمِ مہجور پر دھن کی دھن کی آواز، میرا کیا وقت ہے۔ یہ بہت سے آئیں گے مگر میں ہے وہ ان کا آگاہی
 نہ صرف ان کی بیماریوں سے بچاتا ہے بلکہ غریب، بوجھل، ویران جیسا مملکتِ عرب میں بھی نہیں پیدا کرتے
 رہتے۔ خون کی بالیوں میں اویسٹر والے تھکے ہوئے تھے۔

اسی طرح جس طرح یہ زمین دیر متعلق و ہونے والی ہے وہ اس کے اقلیوں کے لئے تہ
دارت زمین کا قدر و قیمت زیادہ بڑھتا ہے۔

۱۰۱۔ اے اللہ! میری قوم پر رحم فرما، جو میری قوم پر ظلم کرنے والے ہیں۔

دوائی کی قسم	دوائی کی مثال	دوائی کی کاروائی
انکسٹین	پینکٹو	خون بہاؤ
سولیا میں	ایسپرین	کافور
تھامس انکسٹین	پینکٹو	خون بہاؤ
لحمی تشفیہ دوائی	پینکٹو	خون بہاؤ
جنگ	پینکٹو	خون بہاؤ
سہر جہاں دوائی	پینکٹو	خون بہاؤ
(مغویات)	پینکٹو	خون بہاؤ
کافی صحت	پینکٹو	خون بہاؤ

پیشا	شادی	کریسٹرول
بھٹی کے	امروز	مگر
میں		سہرتوں والی سہریاں

دل کے امراض سے چھٹکارا ممکن ہے

(Heart Disease Can be Reversed)

[illegible]

جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ غلوں میں تبدیلیاں یعنی ان میں
خون کے عمارتوں اور اپنے www.atherosclerosis.com سے غلوں میں تبدیلیاں ایسا کہ کم کر کے کمزور مدد تک
انٹروال ایسا جاسکتا ہے۔ تمام گھٹا قیام ان غلوں اور کوشش سے یہ سب زیادہ ہو گا۔
سب سے زیادہ اہم اس کا استعمال یہ ہے کہ غلوں کی چھٹی چھٹی ملاوٹ پر قیام اور رہتی ہے۔ لیکن
آمران کو بھی تھی۔ اور نقص سے فرار کی یہ بات ہے کہ غلوں کی غلوں سے ہو گا۔ اور ایسے کو تک آگے کا تھوڑا سا
استعمال ایسا جاسکتا ہے۔ غلوں سے یہ شہد ہو گا۔

[illegible]

نہیں ورزش نہ قبضہ نہ پیوئے جو آپ کا معاش آپ کی محنت کو نہ نکھر رہتے ہوئے تجویز ہے۔ خوب چھوڑنا کسی بھی قزوينی تجویز اور ورزشیں نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔

(6) وقت دیاؤ گے کہیں

وہی مرنے کو اوتھاتا ہے چاہے جو تکہ ہوتی ہو تو اسے باعثِ بہت کی تسمیاتی تہذیبیاں واقع ہوتی ہیں۔ سوال کے بہتہ تکسیر و تہذیبی ہیں۔ دینی و دوسرے جہاز و کوششوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس لئے اپنے ان کو زیادہ سے زیادہ تشریفات و فخر و غصہ سے آراہنہ کرنا اپنی حد میں چاہتی ہے۔

یہ وہ تسمیہ آدمی کی ہوتی ہے جو بظاہر بڑا ہے۔ اس کے مقابل میں اگر لڑکے والے،

غصہ ہو جاتا ہے۔ اس کے پانچ چارے، دھوکہ دہی، تسمیہ اور آواز دہی ہوتا ہے۔

وہی ہوا ہے، چنانچہ سب سے پہلے حضرت محمدؐ کی اسلامیت شہاد کے مطابق
مکملہ نے میں موجود ہے۔

باجی وقت کی نماز ادا کرنے پر پانچ وقتوں کے لئے قسور مقرر کیا گیا اور سودا و پانچ مصارف رکھ کر کہیں ضرور ملے گا۔ یہ ایک شخص آئے ہیں۔

(7) دیگر کئی بیاریوں پر قابو پانا

نہت سے اہل کائنات پر پڑتے ہوئے جس طرح ایک پتھر یا ایک سے زیادہ اقسام کی گھریلو چیزوں میں مثلاً اجڑتے ہیں۔

مکاشفہ کا نام بھی ہے۔ یہ کتاب جو کہ کتب خانہ دارالافتاء میں ہے اس کا نام بھی ہے۔ یہ کتاب جو کہ کتب خانہ دارالافتاء میں ہے اس کا نام بھی ہے۔

(8) کیا آپ کا علاقہ بہتر ہو رہا ہے

بہت سے سال کے عرصے میں جکراؤ کو جو اس کا دوستی سے لے کر بعد میں دوستی پر ہستیاں
سے فارغ کر دیا جاتا ہے تو ان فی تہم کو کر کے دیا جاتا ہے کہ وہ جس جاکر اور وہ ۱۵-۱۶ سال ہادی
رکھیں۔ لیکن وہ ہے وہ بات کے بہت سے حقائق شراکت بھی ہوتے ہیں ایسی حکمت کے بارے میں
آگاہی کے لئے اس کے محتاج رہتے ہیں۔

(9) کسی قسم کا بھی جھنسی مستداپنے ہی معالج سے بیان کریں

دل کا دورہ ہونے سے چار سے پچھلے بعد بہت سے مریض اس قابل ہو جاتے ہیں۔ اور وہ اپنے ازدواجی فریضہ کو انجام دے سکتے ہیں۔

لیکن ایسے دل کا دورہ ہونے والے افراد میں دل کے دورہ کے چار سے پچھلے وقتوں بعد بھی بے قاعدہ رجحان کی وجہ سے قیام ہو جانے سے حادثات ہوتے ہیں۔ وہ فریضہ کو بہت دیر تک نہ سکتے۔

ان حالات میں وہ ٹینڈر ہیٹ اور اس کے قریب دل کا دورہ پانے کے لحاظ سے کوئی اور علاج لازم کاربہ نہیں سمجھا جاتا۔

آج کے تین سال پہلے اس کا دورہ ہونے کے بعد ان اور وہاں لوگوں کو اور مریض بھی جانے تو اسے کھلی آراء اور ایذا پہنچا کر تھیں۔ جس میں کہ وہ مریض کو دیا جاتا تھا۔

لیکن آج کل مریض کو یہ بات ٹیک کے تیسرے پوچھتے ہیں کہ آپ اسے پہلے کا کبریا چاہتا ہے اور اگر وہ ایسا کوئی بات سے اسے بعد ہسپتال سے خارج کر دیا جاتا ہے۔

اور اکثر بار بار ٹیک کے مریض ہر بار ٹیک کے بعد ان سال ٹیک اپنی مصروفیات پر توجہ دے سکتے ہیں۔ اگر کوئی بار بار ٹیک کا شکار ہو چکا ہے تو وہ اپنی قوت اور دلی کو مضبوط بنا کر اسے اپنے طبع آزمائی میں کھلی تھیلیاں اگر نادر ملے تو اس کی گوارا کر سکتا ہے۔

بعد از آپریشن ہدایات

کسی بھی صورت میں آپریشن کے بعد مریض کی طبیعت میں تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ پہلے اور بعد دونوں صورتوں میں مریض کو چند دنوں کی باتیں دیکھ کر دیکھ چکے ہیں جو ان کی زندگی کے لئے ضروری ہوتی ہیں اور ان پر عمل پیرا ہو کر وہ اپنی زندگی کو دوبارہ کی طرح چل سکتا ہے۔

آپریشن کے بعد یعنی bypass آپریشن کے بعد تقریباً 48 فی صد مریضوں کو ہر بار ٹیک کی ایک سال کی 45 سے 55 فی صد پائین ہے۔ بعد از آپریشن 70 فی صد افراد کی شرح 55 سے 60 فی صد کی طرف سے 45 فی صد (Disturbed) ہو جاتی ہیں۔

اور یہ بعد از آپریشن کے اندر میں مریضوں کی زندگی کے لئے ضروری ہے۔ یہاں آج کل ہمارے چارے ملک کے لوگ بعد کب تک آپریشن کا کوئی پانے والے جادے ہیں۔

لیکن مزید جس سے بھی چیز کی کمی نہیں ہمارے ملکی سماج اس سے بہت زیادہ بہتر ہیں۔ ضرورت

جاسکتا ہے۔ باکی، ہڈی، مٹھن، فٹ، ہاں، یہ سب کچھ یا تو تیراکی، دوڑا کا، ٹوئیر، ڈانچھی، خالصی، اور لڑکی
نہیں ہیں۔

حکومتی اقدامات

حکومت کو اپنی رہنمائی صحت کی بحالی اور بچہ کے لئے مکتلف ذرائع سے آفریت پہنچانا
ضروری ہے۔

کھیل کے میدان

مدراس کھیل کے لئے سپورٹس کمپلکس کی ضرورت۔ دینی ہے تاکہ نوجوان بعد اپنا وقت ضائع
کر لے کر بجائے کھیل میں لگا کر۔ اس کے ذریعہ اپنی صحت و بحال رکھیں۔

ملاوت سے پاک اشیاء کی نشانی فراہمی

عوام کی صحت کے لئے تو اس میں کھانپنے والی اشیاء ضرور دلوں ملاوت سے پاک ہونا چاہیے۔
اس سلسلہ میں کسی بھی لڑکی سے کام نہ لیا جائے۔ اور دینی میں سے کوئی اور دینی نہ لیں دی جائیں۔
آلہ قوم صحت مند ہو کر تو یہ میدان میں ترقی کر سکتی ہیں یہ وہ مہر ترقی کے مراحل کے لئے
سے قاصر ہوتی ہے۔ فردانہ طور پر مجموعی طور پر صحت مند قوم کی جیسے مستقبل کی ملاوت دینی ہے۔

حفاظت معالجہ کی سہولتوں کی فراہمی

جس طرح پولیو اور ایس آئی ایس دینی، اور خیریت سے بچاؤ کے لئے کافی کام ہونا چاہیے۔ اور
المرین دیگر تمام ادویات کی بیماریوں سے بچنے کے لئے عوام میں شعور پیدا کرنا ضروری ہے تاکہ اس کے
بالکل کوئی اثر نہ ہو تو عامش قحط سے روکی جائے تاکہ اس سے کوئی مہر شروع نہ ہو تاکہ استعمال کیا جائے اور
مندرستی کی نعمت کی قدر سمجھائی جائے۔

لوگوں کو سست علاج معالجہ کی سہولتیں فراہم کی جائیں تاکہ بیماری کی صورت میں ایک عام
آزادی بھی اس سے مستفاد کر سکے تاکہ سلسلہ میں حکومتی سرپرستی میں صحت اسلامی اور ہولمڈ پیٹنٹی سے
لیبر پور فائدہ اٹھایا جائے۔

اس سے درمیان بھی بچے گا اور کئی ذرائع سے اس سلسلہ کو عام مال سے اور یا سے بیمار کے
استعمال میں لائیں جائیں گی۔ اور ان اثرات کو جو کئی ہوئی جس قسم سے دینی سے وہاں کے رہنے

والے افراد پر اس کے اثرات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

اس لئے مقامی ذرائع پر زیادہ سے زیادہ توجہ دینا چاہیے۔

طب اسلامی اور جو طبی تحقیق و فروغ دے کر ہم بنیادی ہیئتوں مثلاً ذراور و برہیتو مثلاً میں طب

اسلامی اور وسیعہ طبی سائنس کے ماہرین سے استفادہ کیا جائے۔

دوا کی بیماریوں کے علاوہ سبب کی وجہ سے عام کی جہت سے۔ لوگوں کو چربی اور مضر نمک ادا

کے مقابلہ میں بیماریوں، بچوں اور بزرگوں کے علاوہ فی قوریت سے آگاہ کیا جائے۔

یہ کام اعلیٰ حکومت کا نہیں بلکہ انفرادی اور اجتماعی اداروں کے کرانے پر اور اہل تعلیم و ادب

جن کی بنا پر لوگوں میں پسندیدہ کوثر و برکت ہو جائے۔ اس کے علاوہ اس کے لئے شعور و آگاہی

عام ہو۔ اور باقی کولیسٹول والوں کی زیادتی جو کھانسی کا مہلک اور آگاہی اس کے بارے میں لوگوں کو

قائم کرنے کی ضرورت ہے۔ انہیں جو ضروری ہے۔ مٹی تھکوں کا استعمال کرتے ہیں جو کولیسٹرول لیول کو

بڑھاتی ہیں۔

اس طرح ہم اپنا ذہنی و جسمانی کام کر رہے ہیں اور جو توجہ دیتے ہیں۔ سبب غذا اور

اس میں پسندیدہ طرز زندگی اور انفرادی طور پر اور مجموعی طور پر۔ ان صورتوں میں فائدہ مند ہوتی ہے۔ اپنی طرز

زندگی میں مثبت تبدیلیوں سے (CHD) سے محفوظ رہا جائے گا۔ ان تمام باتوں کو عام لوگوں تک

پہنچانے کی ضرورت ہے۔

انفرادی کوششیں

انفرادی طور پر ہمیں خود کو نگہبانی کرنا چاہیے (CHD) بھی جان لیوا بیماریوں کے متعلق

زیادہ سے زیادہ جاننے کی ضرورت ہے کہ جو بیماریاں کیسے بنتی ہیں۔ کیسے چھٹکتی ہیں اور ان سے بچاؤ کے

کیا طریقے ہیں، جب ہمیں ذرائع اطلاع اپنے معائنہ کی اور طریقہ سے ان کے بارے میں معلومات

حاصل ہو جائیں۔

تو یہ کی جاتی ہے ان سے بچاؤ اور جان بوجھ کر۔ جو امور ضروری ہیں اور معاشرہ کو خوشحال

کی راوی کا حرج ہوتا ہے جس سے مراد ہے۔

متوازن غذا، سب ورزش اور شکر پیٹ سے بچنا کہ وہ جان بوجھ کر چھٹکتی ہیں

کولیسٹرول پر قابو پانا CHD یعنی کورونری ہرٹ سے محفوظ رہنا۔ اپنے اور ملک کے مستقبل کو

سٹریس یا تھپی دباؤ کا علاج (Treatment of Stress)

تکلیف زیادہ (Stress) کے لئے جو یہی جتنی میں بہت سی آسان اور موثر علاج موجود ہے۔
اس میں زیادہ تر آزمودہ اور ثابت یہاں پر مختصر بیان کیا گیا ہے۔

(۱) اناکارڈیم

وہابیوں کے یہ عقیدے ہیں کہ قوتِ فیضِ جوابدہ جائے اپنے آپ کو دھمکیاں دے گا۔
ہوا محسوس کرے۔

اس لئے کسی بھی چیز کو اٹل فیصلہ نہ کرنے دے، وہ مرنے والے تھا، چاہیے کہ وہ بار بار لگا لگانے سے بعد بار بار اسے چیک کرے کہ یہ پالیسی کے موافق ہے یا نہیں۔

(2) آزمائش

مریض خود کشی کی طرف متوجہ ہو رہی تھی۔ مگر نہ پائیے۔ ابھی منور پر ناکارہ ہو جاے۔ بھونکے آئے کہ کیا جاے۔ اپنی انتشار کو دیکھ رہا تھا۔ عین صحت میں خوش مریض تھی۔ وہ کی وجہ سے ناامید اور مایوس اور اپنی زندگی سے بیزار۔ اپنی دباؤ کو یہ عرصہ موت کے شدید خوف، قبولی اٹھاتا ہے۔ پرتاپ سے باز ہوتا جاے۔

ایسے ہیں، جو میں جتنا مریضوں کے لئے آمیزش فرمایا کرتا ہے۔

(3) ارتقا ختم: میسر کیم

وہابیوں کے ہاتھ میں بھی ہو چکے ہیں۔ ان کی یہ تفسیر ہے:

خوشنود دودمان

کھڑکی سے باہر کو دیکھو: حیران کن ہے۔

لائی ریڈاؤ اس قدر کہ ۷۷ مورتوں سے گھر میں آئے یا حشر : یا مسجد پر تھکن چڑھتا ہے۔ بسا لی
وہ سے کوئی کام بھی مکمل اور درست نہیں ہوتا۔

ایسے تمام بدعتی و باؤد اسے مرثیوں کے لئے جملہ کتب و نسخہ بہت ہی مفید و اہم ہوتی ہے۔

(4) ڪي

مردان (۱۵ سال) کے لئے تجویز کردہ غذا کے مشیر ۱۵ ہے۔

بہتی و باغ سے سسریانی کیفیت پیدا ہو چکے۔ چٹنی و باغ اس قدر غالبہ ہو کہ مریش پہ
قرار بخور و اور چند ہی شہوت و چٹنی و باغ سے نشہ کمزور اور خشکی تک ٹوٹ آجائے۔

اس کے علاوہ بیوقوفوں و بیادیت و بچی قصوں و غلامت کے باعث و بخت و باغ میں کار آمد ہیں۔
چانے اور کافی کے بد اثرات و زائل کرنے کے لئے

(2) کافی کر وڈا

چائے اور کافی کے اثرات بد و زائل کرنے میں بہت نمونہ اور بہتی و باغ ہے۔ کافی اور
چائے کے استعمال سے بڑھی ہوئی ذہنی و جسمانی تھکاوٹ اور بے قراری اس و اس سے ہی ٹھیک
ہوتی ہے۔

چائے اور کافی کے اثرات بد و زائل کرنے میں مصیبتی و جراثیمی و ذہنی و جسمانی
بہرہ و ایتھوسوں ہو چکے۔ مگر یہ سب سب و ذہنی و جسمانی و جسمانی و ذہنی و باغ و اس
ارستہ ہوتا ہے۔

(2) کیوہ میلا

چائے کافی اور کچھ مشروبات سے پیدا شدہ و تھکاوٹ و بے قراری ۱۰۰ ہے۔ مگر بھٹ چائے اور
کافی کے اثرات بد کے نتیجہ میں سب سے زیادہ صدمہ میں عیاں اور نتیجہ چائے و کافی ہوتا ہے۔ مگر بھٹ
ہذاشت لیکن راجہ کوئی اس کے نتیجہ میں سب سے زیادہ صدمہ میں عیاں اور نتیجہ چائے و کافی ہوتا ہے۔
ایسے مریضوں کو کیوہ میلا اور دماست پرا دتی ہے اور کافی ہوتی ہے۔

(3) ٹکس و امیٹا

تھکاوٹ اور کچھ مشروبات سے پیدا شدہ و تھکاوٹ و بے قراری ۱۰۰ ہے۔ مگر بھٹ چائے اور
کافی کے اثرات بد کے نتیجہ میں سب سے زیادہ صدمہ میں عیاں اور نتیجہ چائے و کافی ہوتا ہے۔ مگر بھٹ
ہذاشت لیکن راجہ کوئی اس کے نتیجہ میں سب سے زیادہ صدمہ میں عیاں اور نتیجہ چائے و کافی ہوتا ہے۔
ایسے مریضوں کو کیوہ میلا اور دماست پرا دتی ہے اور کافی ہوتی ہے۔

جس طرح سٹروک بھی منہ بیمار استعمال کر دیا جاتا ہے۔

سٹروک نوشی کے اثرات بد کو دور کرنے اور سٹروک نوشی ترک کروانے کیلئے

(1) ٹوٹیکم

سٹروک نوشی اور دیگر کسی بھی عریت سے متباہاوپینے سے اثرات بد کے طور پر ہم پیش واپس نامید، غیر مطمئن اور بھولنے والا ہوتا ہے۔

نظمی کمزوری، ہیک کا پتہ، آتے آتی مدد جیسے نکلے۔ پسینہ، چوٹی کی کمزوری، دھڑکنے والا تمام کی تمام اور ٹیکم دوائے استعمال سے دور ہوتی ہے، اس کی پائشی (3) اور پٹی طاقت میں اضافہ مل جاتی ہے۔

(2) آرسینیکم الیم: تمباکو پانے سے اثرات بد دور ملتی ہے۔

(3) الکلیسیا: تمباکو نوشی سے اثرات بد سے آگے واپس طاقت دور ملتی ہے۔

(4) سپیٹا: تمباکو نوشی سے باعث ہونے والے مہلکی اور معالی ارواں سے متباہاوپینے والا ہے۔

(5) لائیو پوڈیم: تمباکو نوشی سے اثرات بد سے آگے واپس طاقت دور ملتی ہے۔

(7) نکس و امیکا: تمباکو نوشی سے اثرات بد سے آگے واپس طاقت دور ملتی ہے۔

اور ایک بہتر نسخہ اور بہتر نکس و امیکا دوائی ہے۔

طاقت: ہمیں اور باندھ طاقتوں میں بھی استعمال میں ملتی پاتی ہے۔

(8) کلڈیم اور پلانسیگو: یہ دونوں دوائیں تمباکو سے اثرات بد دور

طاقت میں طاقت دور ملتی ہے۔

(9) قی - غور: تمباکو سے اثرات بد دور ملتی اور مٹھوں سے اثرات بد سے بہت قی اور اثرات

طاقت: (10) 2401۔

الکوحل کے بد اثرات دور رکھنے اور اس عادت کے چھٹکارا کیلئے

(1) ایوٹا شامیوا: کھانے سے نوشی کرنے سے اثرات بد دور کرنے کے لئے یہ سے نوشی سے اثرات بد

اپنا جملہ سہ پہلے محسوس ہوں تو یہ دوا مفید رہتی ہے۔

طاقت: 3 سے 7۔

(2) قیوکس ویسی کیوکس: مونا پارکس کی قیوکس، ایسے احساس جیسے سوہنے کے زے میں پیشانی کو چکر اچار ہا ہو۔

موٹے افراد کے تھکی رائیڈ تھوڑے عرصے میں بعد جس میں آنکھیں پام نکل آتی ہیں۔

قوت ہاضمہ و غذائی ہے اور اپنے ذوق و ترقی ہے۔

طاقت: 5 سے 10 قطرے۔ کلچر 20 دن میں تین مرتبہ سے پتہ۔

(3) کلکیر یا کارب: نا قابل شہم اس کی زیادہ سے خوش مذاک پان ونگل خوش، اندے لوانے کی شدہ خواہش۔ مونا پارکس اندی ہمد و خفا 10 قطرے ہیں۔

کاسکاف سے ذہنی اور جسمانی تھک جھٹکا میں دلیاں کر کے کھانے کے بعد کے تعلق دوسرے وقت تک جان بیاں۔

طاقت: یہ 10 قطرے طاقتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

(4) قانیو لاکا: قد و دوں کی سوجن، ریشہ دار چھوٹے خلاف کی سوجن، عرصہ مخفیہ، کلے کا درم، فاکلہ اکا یہی کا در چھر مونا افراد میں مونا پٹی 10 پان کر دونا مات کے خاتمہ کے لئے بہترین دوا ہے۔

طاقت: کلچر 20 سے 30 قطرے دن میں تین مرتبہ۔

(5) تھائیروڈینم: سہ پہلے سے سوجن و تھوڑے تھوڑے، بچوں کی کھروڑی، نہیں، بار و اور نا کھوں کا لڑو۔

بچوں کا اشتہ اور کا پتہ۔

اس دوا کا اشتہا یہ دیتا ہے کہ بچہ میں سوجن و تھوڑے تھوڑے لڑو ہے۔

یہ تھوڑے حالت میں اس کا اشتہا یہ دیتا ہے کہ بچہ میں سوجن و تھوڑے لڑو ہے۔

اس سے بچہ تھوڑے لڑو اور تھوڑے لڑو میں تھوڑے لڑو ہے۔

ہائی ہینڈ پریش

(1) ہیلڈ ڈوونا، جہاں خون کی جانب چہرہ اور آنکھیں سرخ۔ سر میں آہن والے در و درمیں میں سر جھکانے اور جھک کر سنبھلنے سے زیادتی ہو جانے اور سر و اوچھاڑ سنبھلنے سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

ہیلڈ پریش کی زیادتی کے باعث سر میں بہت زیادتی ہو جاتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

(2) ہیرینڈ میور ہائی ہینڈ پریش کے باعث سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

(3) گلوٹاکن، جہاں سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

(4) اور میور یا ٹیکم ہیرینڈ پریش کے باعث سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

(5) ویکٹر، جہاں سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

(6) ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے، ہیلڈ پریش کی زیادتی سے سر و درمیں میں آہن والے ہوتی ہے۔

ٹوٹل بائی بلڈ ٹولیسٹروال

کا

ہومیو پیتھک علاج

اپنی پریکٹس سے چند نمایاں ٹوٹل بائی بلڈ ٹولیسٹروال

کے کیس اور ان کا علاج پیش قدمی کر رہا ہوں



کیس نمبر 1

ہائی بلڈ کوئیسٹرول وائی مرینڈون نے کیا اس کو بلڈ پریشر ہائی پر رکھا ہوا تھا اور دوسری اشیاء اپنے اصل سائز سے کم دکھائی دے رہی تھیں، جس کو مرینڈون نے تسلیم کیا اسے چیزوں کا مکمل حجم دیکھائی دینے کی بجائے چیزیں چھوٹی نظر آتی ہیں۔ مرینڈون بھی ٹھیکہ قتل کرنے کی خواہش رکھتی تھی۔

بے حد غم اور متکلیہ اور غم و افسوس، مریض کبھی بھی اس باروں و برکت قیہ تکھت تھی۔ قافی کی طرف مہیاں ان تھا اور مقامی طور پر بے بسی اور عشرے محسوس ہوتی تھی۔ بھائی کی افس و افسیہ دینی کیفیت بھی موجود تھی۔

اس کی ان تمام ملامت کو جس نے نصیب کیا وہ کافی سوجا بچارے بعد اسے پالیٹھ (2000) ملاقات کی، وہ اپنی اور قافلہ بھونے پر پریٹھ کی تعداد بتا دیتا تھا۔

نویسٹا اور پچاس کے استغناء کے بعد کے دور چینی ان دو مریضوں کے قاتل کر کے ہدایات بھی لیں۔

ایک ہفتہ بعد دوبارہ وہ اپنی قاتل کو بلڈ پریشر کافی قابل تھا مریض ششش معلوم ہو رہی تھی۔ پھر (2000) پالیٹھ کی ایک خوراک اور ہائی پوٹاسیمیائی۔

(2000 سے 1991 اور 1981 تک پہنچنے تک یہ تین ماہ کا مریض رہا۔ اب مرینڈون کا مکمل ٹول بلڈ کوئیسٹرول کا معیار کر دیا گیا تو خون کے معیار سے پتہ چلا کہ اس کا ٹول بلڈ ٹول دلی نیوٹ

1985 کی کراس ہے۔

اور ہائی تمام ملامت بھی جاتی رہی تھی۔

کیس نمبر 2

ایک 35 سالہ مریض جس کی خون کے معاندی، پورے نے مطابق اس کا ٹول بلڈ کوئیسٹرول (360) کی کراس سے بھی زیادہ تھا۔

ہائی بلڈ پریشر کے دور کے وقت کوئی مریض کو بلڈ پریشر چیمپ کیا تو (1930-1960) تھا۔

مریض نے پچیس مخطبتی تحریریں کئے جا رہے تھیں ان کے ٹول بلڈ کوئیسٹرول کے لئے

اس کے کوئی مکتوبی۔ وہ دور کے دور سے متعلقہ پندرہ کر جاتی۔ بھائی قتل کر دیا۔ مریضیں تھا اور

آرام کی موت چاہتا تھا۔

اس کی پیدائش کافی کمزور ہو جاتی تھی اور اسے مختلف شایا کا نقص و درست نہیں دیکھائی دیتا تھا۔
طبعی اعضا میں زبردستی کوئی کمی جیسے سے دیکھتا تھا۔ بچے میں نطفہ اور نکلنے والے گرد کوئی چیز
برداشت نہ کر سکتا تھا۔ وہی کافی تھی۔ عمر وہ میری دیکھتے سے بڑھ رہی تھی۔ کولیسٹوما اس کا۔ پس نہ لگتا تھا۔
میں دیکھتا تھا۔ پھر اچانک برداشت نہ کرتا تھا۔ اس سے پہلے کہ دھڑکن اور قشقی کے دور سے پڑے تھے۔

سردیوں کی شدت میں نہیں دیکھتا تھا۔ عرصہ جتنے پڑے تھے۔

بہ پائی کیفیت لیزہ، اپنی افسردگی، اس دور میں دیکھتے تھے۔

تمام علاج سے کوئی فائدہ نہ آتا تھا۔ اسے فیس 2000 کی ایک نذرانہ دی گئی اور چندہ ان
کی پارسہ۔ چندہ دیکھتا تھا۔ مدد نہ تھی اور صوفی کیفیت میں تبدیل واقع ہوئی تھی۔ 1000 لکھتے تھے
دو خوراکیں اور 1000 لکھتے تھے۔ پھر یہاں سے پارسہ دیکھتا تھا۔

ساتھ ساتھ ملکی نوعیت کی ورزش، اور تمام برائی والی اور مفرغ نذرانوں کی جگہ سبز یوں اور
پھلوں کا پھر پورا استعمال کیا گیا۔

پھر خون کا یہ بار لڑی معائنہ کروایا گیا تو نوزل ہڈیوں میں بول 100 ملی گرام تھا۔

کیس نمبر 3

45 سالہ آدمی جس کا ہڈیوں میں نوزل 300 ملی گرام تھا۔ اس کا راجہ میں مزارت نہیں۔ ہالی
لڈ پڑے۔ گردے کی غماخیاں اور پیشاب میں سرش۔ بہت آتی تھی۔ چھ ماہ کو وہ جو کچھ کھاتے
تھے۔

میں نے دیکھا اور چہرہ پر چھریاں لکھنے ہوئے اپنی مرستہ دیکھتا تھا۔ معلوم ہوتا تھا۔ مسمومی مسمومی
ہات پر کھڑا۔ انتہائی ڈکی اس۔ خود دیکھتی تھی۔ مزارق۔ مزارق کھڑے۔ مسمومی مسمومی۔ روٹی سے
نفرت اور مسمومی اشیا کی زبردستی خواہش دیکھتا تھا۔ "تجربہ" یہ دیکھتا تھا۔ دیکھتے۔ "تجربہ" یہ دیکھتا تھا۔
شہوت نہ آتی تھی اور تھک۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔
لکھتے خواب۔ یہ کراہتا تھا۔

دل کی سبب۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔

مالک لکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔

اور پھر "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔ "تجربہ" دیکھتے تھے۔

سچا ہے پر جانے تازہ و مریم کے سے میں اویں۔

میں نے متعلقہ سوچی کہ متطرب و سبب ممکن رہتا اور اسی وجہ سے مشکور اور مغرور ہو گیا تھا۔
اس لیے تمام ہمسفری ٹھکنے کے بعد جب جس تعلی سے میں نے کیا تو اس نے بوائے تھیں جو ساتھ انہوں
نے مریشا کے متعلق پوچھا کہ یہ کون سا مریض ہے میں نے کہا جیٹا و نیسٹا دل لیل میں زیادتی اور پارت
آپہ خود قوا کے ہیں۔

انہوں نے کہا پھر بھی آپ کی سچو میں یہ مرض ہو گا ہے۔ تو جس نے یہی مانا یہ کہ

نئے نئے اس کی جگہ پر نہ شوق و محرمات ہو جس نے لکھیں قیس اخیلوں پر سے مٹی

تھیں۔

انیکو پروفیٹر کی 2011 کی تحقیق تو انہیں یہ بات چھوڑا کہ اگر وہ اپنی تحقیق سے LM اور سب LM کے کام چھوڑ دیا تو 100M ٹیکس یا کوآپریٹو بن جائے گا۔ یہ سب سے زیادتی ہے۔ لیکن سائنس دانوں کو اس پر غور کرنی چاہیے اور یہ چیزوں کو شامل کرنا ہے۔ سب سے زیادتی ہے۔

4425

ایک اکیلے احمالے جسم کا مرکز جس کی مرکز پر ۹۰° حال ہے یہ بھی ہوا ہائیڈروجن کے ساتھ آتا ہے۔

اِس کے بتالے پچھلے کے کافّی حرم سے وہ خون کا معائنہ کرواتا رہتا ہے۔ اور اُن بل
کولیسٹرول بیل نارٹس سے کافّی بے حد رہتا ہے۔

چند دنوں تک دوڑائی و تھیرا کھائے سے آپ دوسری خواتین کی تیلانی میں چھوڑا آفاقہ : تا ہے
 و اوڑ چھوڑ دیا ہے باپ تک یہ سلسلہ چوری و مارتا ہے ۔

مریض کی بنیادیں نریزجی ہو چکی تھیں اور پیٹ پر کافی چربی چھٹی ہوئی تھی۔ مگر بے سواں پر کہ معدہ کا یہ حال ہے مریض نے حقایق پہلے تو بہت سیٹ قہش چرب، ٹونڈ اور ٹیش کا سہہ تک کہا جاتا تھا۔ لیکن سب دواؤں کا شکر نہیں ہوتا۔ ریش ٹونڈ کرتے ہیں۔ زیادہ دوا کرنے سے بیٹوں ختم ہو جاتی ہے کلیر حلقہ سراور زوردار آوازوں سے ساتھ کھاتے ہیں۔

مزید یہ کہ مجھے ڈر لگا رہتا ہے کہ مجھے کوئی نہ کوئی چھوٹے اور مرنے والے شخص ملے گا۔ 8۔ محبوبی قائم

کاج سے سانس پھول جاتا ہے۔ اس لئے میں خام بیجوں کرتا۔

رات کو اور اٹھانے کے بعد دل کی وجہ سے تھک جاتا ہوں اور سانس بڑھ جاتا ہے۔

ساتھ ہی ساتھ بے قراری اور پیٹھ میں کھینچ پھینچ رہی ہے۔ خیالات کی بھرمار کی وجہ سے میں سو نہیں سکتا اور تنکو ٹھٹھکے پر ذرا دلی چڑھ رہی ہوں۔ کچھ ذرا کھانا کھاتا ہوں اور کھانا کھانے کے بعد کھانا کھاتا ہوں۔

چھاتی اور سر میں دھجک آجائے جیسے درد ہوتا ہے۔ یہ وی بہت ہی ناقابل برداشت ہوتی ہے۔

میں نے تو مہینے سے بعد غصے کا پتہ لگا دیا۔ اب ۱۸۱۸ میں بہت سی چیزیں کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔

خون کے معاملے میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔

کیس نمبر ۵

ہالی وڈ پریش اور ٹیٹل بلڈ کولیسٹرول کی بیماری اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔

مریض نے کہا کہ یہ بیماری بہت سخت ہے۔ میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔

خود کو بانی بلڈ پریش اور ٹیٹل بلڈ کولیسٹرول کے علاج کے لیے بڑی کوششیں کر رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔

مریض نے کہا کہ یہ بیماری بہت سخت ہے۔ میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔

میں نے کہا کہ یہ بیماری بہت سخت ہے۔ میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔ کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں اور دل میں کچھ کچھ کھانا کھا رہی ہوں۔

تخلی کرتا تھا۔

میں بھی اسی راستہ پر چلا جا رہا تھا کہ ایک شخص سے ٹکرا گیا اور ایک ٹکڑی مٹی سے زخمی۔ دل درد رات کو بڑھ جاتا تھا اور میں کھٹکتا تھا۔

یہ خوابی اور آنسو پڑتا تو خوب میں سہل نہ ہوتا۔ خودی اور وہ بھی تو ابھی سے خواب میں تھی۔ رات میں درد میں تھی کہ میں نے خودی سے بچاؤ کیا تھا۔ بعد ازاں کچھ ٹائمر لگائی کہ اب سوجھ بوجھ ہو گیا۔ وہ اس وقت تک نہیں تھی۔

چنانچہ میں نے اس کو ہٹا دیا۔ 200 سے شروع کیا (10) اور بعد وہ سرخیش بالکل ٹھیک ہو گیا۔

اس کی بلڈ پریشر 100/60 رہا۔ دل پر پٹہ لگا دیا، اس سے سوجھ بوجھ غلامت میں بھی بہائی رہی۔

یاد ہے کہ اس مریض کو بھی حمل ہو گیا۔ وہ اس سے پہلے کہ اس کے دل پر پٹہ لگا دیا اور بچاؤ کے استعمال پر آگیا تھا۔

کیس نمبر 6

38 سالہ مریض جو سے ٹوٹی کا ممبر تھا اور پتھریلے لڑکے کی لڑائی تھی۔ ایک دن دل کے درد کے ساتھ آیا۔ چیک اپ سے پتہ چلا کہ ہائی بلڈ پریشر ہے جس نے پوچھا کہ یہ حالت کب سے ہے۔ اس نے بتایا کہ کافی عرصے سے ہڈی پر پٹہ لگا رہا ہے اور کبھی کبھی سینے میں درد بھی ہو رہا ہے۔

میں نے اس کو دیکھا تو اس کی ہڈی پر پٹہ لگا دیا۔ دل پر پٹہ لگا دیا اور پٹہ لگا دیا۔ کولیسٹروال لیول کا حامل ہے اور Atherosclerosis کے باعث خون کی ٹائلیوں میں تنگی اور سختی پیدا ہو چکی ہے۔

میرے سواں خواب پر اس نے درج ذیل حالات اور دشواری بتائی۔ کہ وہ ذاتی کاروبار کرتا ہے اور سکول حاصل کرتے کرتے شہر سے ٹوٹی کا ممبر کو ٹوٹی بھی کہتا ہے۔ چائے بے عدا صاب پیتا ہے اور باز آئی مریض غلہ میں زیادہ تر کھاتا ہے۔

پھر ان غلافوں کے باطن کے مختلف نوعیت کی دوائیں اور گولیوں کا کھانا پیتا ہے۔ اور حالت اب اس قدر گھٹتی ہے کہ طبیعت پتہ چڑھتی ہوئی نہیں اور کبھی کبھی طبیعت میں پٹہ لگا دیا۔

میں آجاتا ہوں اور اپنے بچے اور بڑے لوگوں سے بھی بہت تشریف آربہ جہوں، بعد میں مجھے خیال آتا ہے کہ ایسا نہ کرنا چاہیے تھا، محراب اور پتھر کی دانی، شیوہ زینہ، دو کھجوریں۔ اور ابھی بھی ورزش کے نڈو ایک نہیں گیا۔ نیا بننے آرام طلبی کی زندگی بسر کرنا تھا، اب یہ تمام معافیہ آتی ہیں۔

مارتی، روکھائی سنے کے بعد جس نے فیصد میں چھوڑا، دوسرے روز قلم و سرنگ (2000) کی تین خوراکیں ایک بندھ سے لئے دیں۔ ہفتہ بعد قلم و سرنگ دینی تھی، لیکن اب تک اس کا علاج چلتا رہا اور 14000 تکس دیا گیا، پہلے کر علاج مکمل ہو گیا۔

خون کے معائنہ سے جلد و کلسٹروں میں لیسٹروس، ہر باقی، خیر، ملاوٹ بھی جاتی رہی تھیں مگر ساتھ تمام لے لے رہے بھی کر دانی تھی۔

کیس نمبر 7

مجھ کے بعد دو بار مجھے ہوئے۔ ہر بار روماتھ کے اشیاء تھی قلم و سرنگ، اسی ملاوٹ سے شرابور ہونے والے مریض کو کہنے سے ہو گیا۔

مریض کا جلد پریش، چمک، یہ قوربت زیادہ تھی۔ کمر والوں نے بتایا کہ انٹر ایڈوٹا، ہوتا ہے اور خون کے معائنہ میں کلسٹروں کی زیادتی جاتی جاتی ہے۔

مریض کا امید، اپنی صحت سے مایوس ہو رہا تھا، لیکن کیفیت اور حال مریض میں کوالیٹی کا امکان اور خاصہ ضدی محسوس ہوتا تھا۔ کمر والوں سے پوچھتے، یہ پتہ چلا کہ

حال انکسار، کمری کا موسم ہے۔ پھر بھی تھکا چلا نہیں آتا۔ اسے بروی مصلح ہوئی ہے، رات کو اٹھ کر کوئی نہ کوئی چیز کھا رہا ہے۔

مزید مریض نے خواہاں کیا کہ اسے تھی کمر۔ ہوتی ہے جس کو مینے سے زیادتی ہوتی ہے اور ہانڈوں کو پھیلا کر مینے سے آرام ملتا ہے۔ جیسے ہی نہی کے نیچے زخم کا احساس ہوتا ہے۔

سروائی کو پروازت کرنا میرے پاس کوئی نہیں ہوئے کپڑے پہننے سے بھی سروی نہیں رکھی۔ مریض میں رائل کو بہت زیادہ تھکان تھی، درجہ جسم غددی اور بیرونی پینے سے شرابور تھی۔ اور نہایت گندمی اور کمرور تھی۔ سیدھے کمر اور سب جسم پر بہت زار ابھار اور انتکوں کے قریب چھالے تھے۔

مریض نے حریرت یہ کمرور تھی صحت کے بعد چھوٹی نمودار ہو جاتی ہے حال انکسار ہائی ہلہ

پریشر والے مریضوں کو سرخونی زیادہ نہیں تھی۔ لیکن اسے تو سرخونی میں بھی سرخونی تھکتی تھی۔

تمام علامات کا یہ نژدہ لپٹے کے بعد میں نے سوراخ نمبر 2001 طاقت میں تیور کی اور ایک صفت کی پلاسٹو سٹینڈی۔

بقتلہ وار سوراخ نمبر 2000 طاقت سے نوزدہ۔ ویکس ٹیس ٹھیک پھتر راجہ راجہ کیا۔

تو میں نے درمیان میں سلف 1M کی ایندھن خوراک کے اندر پارہا، اور ٹھیک شروع برای۔ 1M اور انٹیم ٹک فٹچے فٹچے 2، ویکس ٹیس ٹھیک کیا۔ میں نے بعد علامات و ریورس لیوٹک شفاقی لیس میں قفل کیا تھا۔ روپہ ویکس ٹیس ٹھیک پکڑ پکڑتی کی خدمات سائنس آئیں اور کارپوریشن 30 طاقت سے ٹھیک لی تھی۔ پکڑ پکڑا سٹینڈی اور بعد یہ مریض واکر شفا پانیا۔ لیپہ برقی معائنہ خون سے ٹھیک ویکس ٹیس ٹھیک لیس ٹھیک کی، پورہ ٹھیک اور شفاقی واکر شفاقی علامات ٹھیک رہی۔

کیس نمبر 8

ایک مریضہ جس کی عمر 35 سال تھی اپنی بلڈ پریشر ایفیر، جھڑاس Atherosclerosis واکر شفاقی میں مبتلا تھی۔

انہی خدمات کے باعث بہت سے ویکس ٹیس ٹھیک کی نہ مات سٹینڈی کی۔ یہ بات کی نہیں۔ خون کے معائنہ سے ٹھیک ویکس ٹیس ٹھیک میں بہت زیادہ ویکس ٹھیک، خون کی اتالی کی اتالی تھی۔ بہت سے علاج معالجہ کے بعد بھی مریضہ کی حالت سنبھل نہ رہی تھی۔

جب میں نے علاج شروع کیا تو اس وقت مریضہ کو اس کی واکر شفاقی اور سٹینڈی میں قفل تھی۔ بلڈ پریشر بڑھا ہوا تھا۔ برای حرارت سے دوران خون کی رفتار بڑھ چکی تھی۔ نہ پکڑ پکڑا واکر شفاقی، نہ پکڑ پکڑا واکر شفاقی۔

پورے جسم میں سکڑاؤ کا احساس اور زیادہ سٹینڈی واکر شفاقی میں مبتلا تھی۔

اکثر واکر شفاقی بہت زیادہ قفل، سٹینڈی مریضہ کی تکلیف بڑھ چکی۔ مریضہ آہستہ آہستہ ترجیح دیتی تھی۔ اور لوگوں یا ٹھیک واکر شفاقی کے آگے ہوتے سے خوف نہ لیتی تھی۔

اس کی والدہ نے بتایا کہ اکثر بچا میں صحت سے واکر شفاقی لیتی لیتی ہے۔

میرے سوا کرنے پر اس کے مرض کے شروع میں واکر شفاقی بہت پیش آتی ہو اس کی والدہ نے

تایا۔ جب سے اس کے واقعات ہوئے ہیں تب سے اس کی تحفیت الٹی ہوئی ہے۔

حالانکہ اس کے بچے اور میاں اس سے بہت زیادہ پیار کرنے والے ہیں۔ والد کے انتقال کا بعد مرقد کو اس کے بعد اس کی محنت و محنت سے لے کر لیں۔

میں نے اس ہسپتال کی بیانیہ دستِ حقِ بعد و غم و غم سے محنت کی خرابی کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کی دیگر خدمات کو پر بھی تو دیکھا تو میرا بھی اتنے مسخ و بیچارہ سا پٹہ نکلا۔

پس میں نے خطِ ممبر 2000 کی ایک کوراک بقتلہ اس طرح جاری رکھی کہ ایک دن چھ روزہ اور دوسرے روزہ اور اب دوسری جاتی اور تھوڑی سی پادرمیہ چاہی ہوئی تھی۔

پھر ہر ہفتہ 2000 کی ایک کوراک چھ ہفتوں تک جاری رکھی، جب 2000 حالتِ اہلِ اثر و کھائے سے اب کی تو ایک بار ہی ایک اور اب ہفتہ جاری تھی، اور ان طاقی مرید کو کوشش و اظہار اور تھوڑی سی محنت سے مل کر دیا گیا تھا۔

تازہ دینی اہلِ اثر ہیں اور جس کا کوشش و مشاغل رہا، اب کیا۔ اللہ تعالیٰ نے فیضِ ولیم سے تمہارا ہمارے تین ماہی مدت کے بعد ہر ہفتہ پڑھنا ہے۔ یہ دیا اور چھ روزہ سب کو مل لیا اور ہمارے ہمارے کیا۔ اب کوشش و مشاغل میں رہا۔

نوٹ: غیر ممبر کو جب پانسی میں استعمال کیا یہ اسے خصوصاً دینی پانسی میں تو اس کا کوشش کے غور و فکر سے کوشش سے پرہیز کروائی جائے۔

کیس نمبر 9

ایک مریض جس کی عمر 42 سال تھی۔ وہ بے ہوش اور لولہ ہالی ہالہ کوشش کے ساتھ خون کی مایوں میں تنگی اور تنگی کافی حد تک واقع ہوئی تھی۔ اس کی ان پانسیوں میں تبدیلیوں سے ہر وقت ساتھ اور ان کی اہلِ علامات بھی موجود تھیں۔

مریض ایسا ہی رہا کہ تھوڑی سی ہوش و ہوش تھی۔ شہداء امیر، ایچہ زندگی سے بچ رہا، ہر معمولی اشتہار پر جوش و ہوش اور اشتہار مریض کو موت کا خوف نمودار تھا۔ کوشش و کوشش کی پانسیوں سے ہر کوشش کی کوشش کر چکا تھا۔

انتہائی زور و جس بہت حد تک اسے جان اور کوشش کا کوشش تھا۔ پانسی پانسی و حرج و مال کی حالت

خود اور سرکش ہوتے جا رہے ہیں یا تمہارے لئے جانتے ہیں اور عقوبت مل رہے ہیں۔
میں نے مریش کا بغور مشاہدہ کیا تو اسے عجب اور پٹیوں کی اتنی بے قراری تھی کہ مسلسل انہیں بلاتا
جا رہا ہے۔

باتیں کرتے کرتے میٹھوں، جود اور چند تیریں کر کے وہ اسے موضوع پر الشکوہ و بنا کر

تمام طاقت مرخص ہوتی جلتے پریشر ہو، تاہم جیڈ کو ٹیسٹوں کی ایکس میں ہے انتخابی ہشڈ کی توقع نظر
رہتے ہونے اور ساتھ ہی کامیاب رہتی، جس کی بدولت کی موجودگی کے باعث شہر کے زیر اثر ایتھریا کی۔
اور ٹیٹو (TM) سے مراد غلے کا علاج شہر کی پہلے 30 طاقت اور 240 سے 1 M تک سے
متاثر ہونے سے مراد غلے کی شہر کی طاقت ہے۔

مریض کے لیوا راجی دھارے کوں فی رچہ سے مہا بھگت مرہس کا ملن پنڈ ویشہ دل مارل
تھا۔ مریض کی راجی اور جسمانی علامت ہوتی رہی۔ مریض نے راجی حالت میں آہیا۔ خدائی کے
دوران کھل خدائی تہہ میں کوہر سے کارنہ پکچہ۔

پہلے سے بیان کردہ ان میں منتخب جہوں میں نقشہ لکھتے ہوئے ملے ہیں اس وقت کوہ اشعٰی کرنا چاہتا ہوں کہ وہی قہریمانی مندرجہ طریقہ جاری ہے۔ ہوا بخاری ہوا کرتے ہیں۔ انہیں تالیق ہوا کرتا ہے۔ ٹکڑے طریقہ ہے کہ پائش اصولی کو مانا ہے۔ لکھتے ہوئے وہی تالیق اشعٰی میں لایا جاتا ہے۔ اگر اس کے پائش قالین کو پھیر کر اس میں اس وقت کہ میں نے اس میں لکھا ہے تو کارگر ہوتا ہے۔ ہوگی۔

[illegible]

یہاں اس سوال کی وجہ سے جو یہ شخص کہتا ہے کہ آئی ہے اور اپنے آپ کو مولا علیؑ کے
 مقررہ علاقہ کی ایسا ہی شہادت کے طور پر پیش کرتا ہے کہ وہ اس علاقہ میں زور و اثر و قسط
 ہے۔ لیکن یہاں یہ طبعی اسلوب کی اتنا اہمیت ہے کہ اس کی تائید ہے۔ اس طبع — اپنے قوانین اور
 عدالت ہیں۔ جو یہ شخص چاہتا ہے کہ اس شخص کے قسط — یہی ہے کہ اس سے اس کے پاس ہے۔

اسی طرح امیر جنسی میں ملوث تھی طریقہ علاج کی افادیت سے دستبردار رہی تاہم بھی بالکل نہیں تھیں لیکن اس میں کمی چاہیہ داری اور شہابیہ ریزرو میں اور ذاتی مفادات کے تحفظ کی خاطر صرف اور صرف ایلیٹ تھی طریقہ علاج کو زیادہ سے زیادہ فروغ دینا چاہیہ۔

حالانکہ طب اسلامی اور جو میڈیکل اس طریقہ علاج سے کسی بھی طرح پیچھے نہیں۔

بلکہ امیر جنسی کی حالت میں بھی صوبہ اور جو میڈیکل تھی کہ بہت بڑی بڑی ادویات اور جین۔ یہ حال تمام امریکا کے سب سے زیادہ مقصود بھی وہاں نسبت ہر شخص سے نجات دلاتی ہے۔

اور بلاتدریج تک نسل تو مرنے والی اور کسی بہت زیادہ ہوا تو اسے مستحکم۔ اسے نسل کی بددست و معاشروں میں پکڑی ہوئی اور تدریجی۔

ہائی بلڈ کو پیشہ والی اپنے درجہ میں اور بہت بھی ایسا اپنی خاص حالات سے تحت کارآمد بہت ہوتی ہیں۔

- 1- پستانیا
- 2- آریٹاٹلس
- 3- آریٹاٹلس
- 4- سلا
- 5- ہائی سکریا
- 6- سٹیڈیا

ہائی بلڈ پر پیشہ والی اور امیر و سیکر و سس

سے بہت بڑی تھی پرانہ۔ سونے والی ہائی و سس کی حالات کے ہائیڈرو اور ان کے اور بہت میں سے جس کا بھی انتخاب ہوگا وہاں ہائیڈرو اور ان کے سب سے بہت۔

مگر یاد رہے کہ وہ بھی علاج سے بہت بڑی تھی پرانہ۔ سونے والی ہائیڈرو اور ان کے اور بہت میں سے جس کا بھی انتخاب ہوگا وہاں ہائیڈرو اور ان کے سب سے بہت۔

ہائی بلڈ پر پیشہ والی اور امیر و سس والی اور بہت بڑی تھی پرانہ۔ سونے والی ہائیڈرو اور ان کے اور بہت میں سے جس کا بھی انتخاب ہوگا وہاں ہائیڈرو اور ان کے سب سے بہت۔

لئے استعمال کی جاسکتی ہیں موجود ہیں۔

نکین اس جگہ پر نہایت ہی معتبر اور آزمودہ چند خاص اشیاء اوریات کا ذکر کیا جائے گا۔

(1) ذاتی دباؤ یا سٹریس

(1) بانچر

بانچر کی فوراً ک 1 سے 2 ماہ تک ہے۔ یہ ذاتی دباؤ کے باعث پیدا شدہ اور شدید اعصاب کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔ اس کا استعمال مسکن، مقوی اعصاب اور دافع سٹریس دیتا ہے۔

(2) سنائی

سب اسلامی کا اصول تھو جو ذاتی دباؤ کو کم کر کے دائمی سرور کو دور کرتی ہے۔ اور شدید اضطراب، ذاتی دباؤ کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ بخیر رہاؤ سے یہ اشد ذاتی کمزوری اور لیپن کو بھی دور کرتی ہے۔

(3) حنا

بلند فکری، غم کو مٹاتی ہے خاص کر جب دوران غم سر کی پٹیا ہو اور سر میں دھڑکنیں اور پھڑکیں ہوں یا اور جلد پر پھڑکی زیادتی کے باعث جلدی سکون نہ رہے۔ بے خوابی اور ہالی ہلہ بے پیر ہے۔ یہ اشد دھیر کو درست کرتی ہے۔

(4) روغن مغز کدو 2 روغن کاہو (3) روغن گل + روغن خشخاش اور روغن بادام مغز

تمام کو ملا کر سر پر مساج کرنے کی صورت میں ذاتی دباؤ stress دور ہوتا ہے۔

بے خوابی دور ہوتی ہے اور قدرتی خیر نصیب ہوتی ہے۔

(5) چھوٹی چند دن یا اسروال

بے خوابی دور کرتی ہے، بولی جلد پر پھڑکوں کو دور کر کے خون کو باوریا میں لاتا ہے۔

جس کے باعث بخیر رہاؤ سے بھی بچا کر رہتا ہے۔ بولی جلد پر پھڑکے باعث ذاتی دباؤ اور مانچہ یا کی کیفیت سب مریضوں کو بخیر رہاؤ سے دور کر کے دوزخ سے دور کر کے دوزخ سے دور کرتی ہے۔

مگر خاصا مانچہ یا کی اور بخیر رہاؤ میں دباؤ کو نہیں کرتی۔

رات کو سوئے سے دو گھنٹے پہلے عرق لگا پ کے ساتھ سچے سول (500 ملی گرام) دارا غلا دیں۔

صندل سفید

دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ دماغی تھکی ہوئی حالت کو تسکین دیتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو بریل کر کے دل کی تالیوں کو قوت فراہم کرتا ہے۔ مفرح اور تسکینی خون بھی ہے۔
250 ملی گرام سے 500 ملی گرام خوراک

فالب

فالب کے دھت کا چھلکا میں کرنا دھت سے 12 ماشے خوراک۔ رات کو بھنول کر صبح روز کر چھان کر پی لیا جائے۔
یہ ہائی بلڈ پریشر کو دھت سے 12 ماشے دھت کو سکون فراہم کرتا ہے۔ رات کو بھنول کر قلب کے لئے بہت زیادہ مفید ہوتا ہے۔

کشیشیر

6 ماشے سے 7 ماشے خوراک دھتیا دھت، یا انگوٹھ کرتا ہے۔ بلتہ فشر خون کو بریل کرتا ہے اور ہنوں و سواں اور کرتا ہے۔ یہ مفرح قلب ہے اور دل کو سکون دھت ہے۔ لیکن اس کا بہت زیادہ دوا اور اکھرا استعمال ملتی نقد ان پیدا کرتا ہے۔

یو کھار

بلتہ فشر خون کو دھت ملتی ہے اور دھت سے 12 ماشے دھت کو سکون فراہم کرتا ہے۔ ہنوں کی تالیوں کی تھی اور دھت کو دور کرتا ہے۔
سرخش

5 سے 7 ماشے رات کو عرق لگا پ کے آدھا گھنٹے میں بھنویں۔ صبح ناشتہ سے پہلے سرخش کھالیں اور عرق پی لیا جائے۔

ہائی بلڈ پریشر کو دھت ملتا ہے۔ دھت کو سکون اور CHD دل کی بیماریوں سے محفوظ دیتا ہے۔

شریان سیاہ (کافی مرچ)

کافی مرچ خون میں کولیسٹرول لیول کی سطح کو بڑھانے سے روکتا ہے۔ کہ خون کی شریانوں کی تنگی اور تنگی کو روکتی ہے۔ اور خون کی شریانوں میں قطرے نہیں جمتے، لیکن اس کا مسلسل استعمال ساتھ مکمل غذائی تبدیلیوں کے ساتھ دہائیوں تک رہتا ہے۔

اسٹروول

خون کی صحت کو کم کر کے کافی ہائی stress سے نجات دلاتا ہے۔ خون کے انجماد کو روکتا ہے اور رگہ جے پی کو جسم سے خارج کرتا ہے۔

انڈرائن

2 چول سے چار چول
شریانوں سے 14 چول کو خارج کرتا ہے۔ خون سے دیگر فائدہ مند مادوں کو خارج کرتا ہے
جلدی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

عذاب

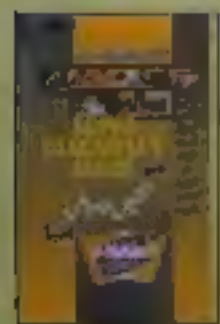
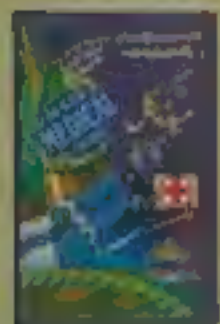
خون کے کارٹر میں پی کو روکتا ہے۔ شریانوں کی تنگی اور تنگی سے Atherosclerosis کے خطرے سے محفوظ رکھتا ہے۔

کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے اور جسم کو صحت مند بنانے سے پہلے خون بھی ہے اور خون کی بہت سی امراض کے لئے بہت سی بیماریوں سے۔

ایٹوا

آج بھی سے ایک رقی خوراکی۔
جسم جسم سے شریانوں میں کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکتا ہے۔ یہ جسم سے فائدہ مند مادوں کو خارج کرتا ہے اور بہت کم خطرے سے محفوظ رکھتا ہے۔

معیاری کتب کے سلسلہ کی چند کتب



شیخ محمد بشیر اینڈ سنز
پشاور و اسلام آباد کتب